

د. هێربێت م . شیڵتۆن

ڕۆژووی تەندروستی



وەرگێڕانی
ناسر سەلاحی

د. هێربێرت م. شیڵتۆن

ڕۆژووی تەندروستی

وەرگێڕانی
ناسر سەلاحی

ناونیشانی کتێبەکە بەئینگلیزی و فارسی

Fasten Kann Ihr leben retten, ۱۹۹۳

Shelton, Herbert Mc Golphin

روزه می تواند زندگی ات را نجات دهد

مؤلف: دکتر هربرت.م. شلتون

مترجم: ماشاء الله فرخنده (کشفی)

ناشر: نسل نواندیش

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۳۸۷



حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی ڕۆشنبیری

بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی ڕۆژنامەنووسی و چاپ و بڵاوکردنەوە

بەڕێوەبەرایەتی خانەی وەرگێڕان

xaneywergeran@hotmail.com

- ناوی کتێب: ڕۆژووی تەندروستی
- نووسەر: د. هێربێرت م. شیلتۆن
- وەرگێڕانی لە فارسییەوە: ناسر سەلاحی
- بابەت: تەندروستی
- پیتچنین: ناسر سەلاحی
- هەڵەبڕی: ئەحمەد مەحمود
- دیزاینی ناوەڕۆک: زانا کەمال
- بەرگ: ئارام عەلی
- تیراژ: ٥٠٠
- زنجیرە: ٢٨٧
- چاپخانە: ڕوون
- چاپ: چاپی یەکەم
- ژمارەی سپاردن: (١٣٩١) ساڵی (٢٠١٠)

بەڕێوەبەرێتی خانەی وەرگێڕان (سلێمانی- بەختیاری- نزیك پارکەی بەختیاری)

ژمارەی تەلەفۆن: ٣١٩٠٥٧٠

به ناوی خوای باڵادەست

دەستپێک	٩
پێشەکی	١٤
نووسەر لە چەند دێڕێکدا	٢١
ئەنجوومەنی گشتی شێوازی تەندروستی سروشتی لە ئەمریکا	٢٣
پێشەکی دکتۆر فریتس بێکر	٢٦
پێشەکی چاپی دووەم	٣٢
پێشەکی نووسەر بۆ چاپی یەکەم	٣٩
بەشی یەکەم	٤٥
ئێوەش پێویستە ڕۆژوو بگرن	٤٥
بەشی دووەم	٥٧
توانەوەی چەورییە زیادەکان	٥٧
بەشی سێیەم	٦٩
ژیان بەبێ خواردن	٦٩
بەشی چوارەم	٨١
برسییەتی دژی ئیشتیای خواردن	٨١
بەشی پێنجەم	٩٣
چوار هۆ بۆ ڕۆژوو گرتن	٩٣
بەشی شەشەم	١٠٣
زیادبوونی توانای جەستە	١٠٣
بەشی حەوتەم	١١٠
ئایا ڕۆژوو کەس دەکوژێت؟	١١٠

بەشی هەشتەم	١١٥
ئایا رۆژوو چارەسەرە؟	١١٥
بەشی نۆیەم	١٢٤
سروشت ـ رۆژوو: لە کوێ و کەی و چەند؟	١٢٤
بەشی دەیەم	١٣٦
دەکرێ چ چاوەڕوانییەکمان لە رۆژوو هەبێت؟	١٣٦
بەشی یانزەهەم	١٤٤
چەند مەرجێکی پێویست بۆ بەرۆژوو بوون	١٤٤
بەشی دوانزەیەم	١٥٦
شکاندنی رۆژوو	١٥٦
بەشی سێزدەیەم	١٦٤
ئایا رۆژوو لەشساغی دێنێت؟	١٦٤
بەشی چواردەیەم	١٧٤
گەنج بوونەوە لە رێگەی رۆژووەوە	١٧٤
بەشی پانزەیەم	١٨٤
زیاد کردنی کێش لە رێگەی رۆژووەوە	١٨٤
بەشی شانزەیەم	١٩٠
ئایا پێویستە منداڵانیش رۆژوو بگرن؟	١٩٠
بەشی حەڤدەیەم	٢٠٠
رۆڵی رۆژوو لە چارەسەری نەخۆشییە کاتییەکاندا	٢٠٠
بەشی هەژدەیەم	٢٠٨
رۆڵی رۆژوو لە نەخۆشییە درێژخایەنەکاندا	٢٠٨

ناونیشان	لاپەڕە
بەشی نۆزدەیەم	۲۱۵
ڕۆڵی ڕۆژوو لە ئەنفلۆنزاو هەڵامەتدا	۲۱۵
بەشی بیستەم	۲۲۳
وشکی جومگەو شانەکان	۲۲۳
بەشی بیستو یەکەم	۲۳۳
تەنگەنەفەسی	۲۳۳
بەشی بیستو دووەم	۲٤۳
هەوکردنی جومگەکان: دوو ساڵ ـ یا بیستو هەشت ساڵ	۲٤۳
بەشی بیستو سێیەم	۲٥۹
برینی گەدە	۲٥۹
بەشی بیستو چوارەم	۲۷٤
شەقیقە (میگرن)	۲۷٤
بەشی بیستو پێنجەم	۲۷۸
پزمینی بەردەوام کە تای لەگەڵدایە (حەساسییەت)	۲۷۸
بەشی بیستو شەشەم	۲۸٤
فشاری خوێن	۲۸٤
بەشی بیستو حەوتەم	۲۹۱
بەرۆژوو بوونو کاریگەری لەسەر دڵ	۲۹۱
بەشی بیستو هەشتەم	۳۰٦
هەوکردنی ڕیخۆڵەگەورە (قۆڵۆن)	۳۰٦
بەشی بیستو نۆیەم	۳۲۳
نەخۆشییەکانی پێست	۳۲۳

بەشی سییەم	٣٣٠
گەورە بوونی گلاندی پرۆستات	٣٣٠
بەشی سی و یەکەم	٣٣٩
نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ "سووزەنەك	٣٣٩
بەشی سی و دووەم	٣٤٥
نەخۆشی لەرزۆکی	٣٤٥
بەشی سی و سێیەم	٣٥٥
هەوکردنی گورچیلە	٣٥٥
بەشی سی و چوارەم	٣٦٢
بەردی زراو	٣٦٢
بەشی سی و پێنجەم	٣٧١
دروستبوونی برین و لوو لە مەمکدا	٣٧١
بەشی سی و شەشەم	٣٧٩
ئەزۆکی لە ژناندا	٣٧٩
بەشی سی و حەوتەم	٣٨٣
بەرزۆوو بوون لەکاتی دووگیانیدا	٣٨٣
دوا وتە	٣٩١

بەناوی ئافرێنەری بوون

دەستپێك

هەموو نەخۆشییەکان بەهۆی بارقورسییەکەوە دروست دەبن کە ئێمەی مرۆڤ دەیخەینە ئەستۆی جەستەمانو لەو ڕێگایەشەوە ناووشیارانە وزەمان بەهەدەر دەدەین بێ ئەوەی هیچ بوارێکیشی بۆ بڕەخسێنین تا ئەم وزە لەکیسچووە قەرەبوو بکاتەوە.

یەکێك لەو توانایانەی بە جەستەی گیانلەبەرانو یەك لەوان بە لەشی مرۆڤ بەخشراوە توانای خۆنۆژەنکردنەومیە. د. م. شیلتۆن لەم کتێبەدا ئەوەمان بیردێنێتەوە کە ئەگەر مرۆڤ بواری پشوودانو حەسانەوە بە لەشی بدات ئەوا ئەم توانایەی لەش وەگەر دەکەوێو بە پێی سوونەتێکی خوایی زیانەکانی سارێژو خەسارەکان قەرەبوو دەکاتەوە. شیلتۆن دەڵێ ڕەخساندنی ئەم بوارە بۆ لەش تەنها لەرێگەی نەخواردنەوە مسۆگەر دەبێت، چونکە نەخواردن وادەکات کە لەش لەباتی ئەوەی وزەی خۆی بۆ هەرسکردنو دابەشکردنو گردنەدەرەوەی پاشەڕۆی خواردنەکان بەکاربێنێ، بەپێچەوانەوە هەمو وزەی خۆی بۆ دۆزینەوەی خەسارەکانو کەموکوڕییەکانو سارێژو نۆژەنکردنەومیانو خاوێنکردنەوەی خۆی لەژەهرو تەنە زیادو

زیانبەخشەکان بەکاردێنیو ئەم کارەش وادەکات کە بێتەوە تایمی خۆیو نەخۆشییەکان نەمێنن. ئەم کارە لای ئێمەی مرۆڤی بێئاگا لەسونەتە کەونییە خوداییەکان بە موعجیزە دەچێت بەڵام ئەوانەی کە پەییان بە سونەتە خوداییەکان بردووەو لەژیانیاندا بەکاریان دێنن بەردەوام لەگەڵ ئەو موعجیزانەدا بەرەو روودەبن.

نەخواردنو لەرێی ئەویشەوە پشوودانو حەسانەوەی لەش ئەو بارقورسییە لەسەر لەش هەڵدەگرێت کە مرۆڤ بەهۆی نەبوونی رۆشنبیری خۆرادنو پەیرەوکردنی رێگا هەڵەکان لەژیانداو خواردنی خۆراکە نالەبارو زیانبەخشەکان، جەستەو دەروونی خۆی پێ هیلاك کردووە. نەخۆشی واتە ماندووی لەشودەروون، و پشوودانو حەسانەوەش واتە سارێژبوونەوەی زامەکان. رۆژوو(ئەو رۆژووەی لەم کتێبەدا باسیکراوە) یەکێکە لەو رێگایانەی کە بواری خۆسارێژکردنەوە بۆ لەش دەخوڵقێنێتو بەدڵنیاییشەوە بێ زیانترینو خێراترین شێوازی چارەسەرییە، کە تیایدا سەرجەم خانەو شانەو پێکهاتەکانی لەش لەخڵتەو پڵتەو ژەهرە کەڵەکەبووەکانی چەندین ساڵە خاوێن دەبێتەوەو جارێکی دیکە لەش دەکەوێتەوە دۆخی ئاساییو سرووشتی خۆیو سەرلەنوێ کاروچالاکییەکانی دەزگاو کۆئەندامەکانی لەش رێکدەخرێتەوەو کورد وتەنی لەش وەك گوێزی ئازای لێدێتەوە. لەمبوارەدا، بۆ سەلماندنی ئەم راستییانە چەندین نمونەی زیندوو هەن.

د. شیلتۆن لەم کتێبەدا بە بەڵگەی ئەزموونیو زانستی، راستیو دروستی بۆچوونەکانی سەلماندووەو خۆیشی یەکێك بووە لەو

پزیشکانەی کە دوای تەواوکردنی خوێندی زانکۆیی بواری پزیشکیو کارکردن لەگەڵ نەخۆشەکاندا بۆی دەردەکەوێ کە زانستی پزیشکی(ئەوەی تا ئێستا کاری پێدەکرێ) ناتوانێ تەندروستی راستەقینە بە مرۆڤ ببەخشێتەوە، هەربۆیە دوای گەڕانو پشکنینو خوێندنەوەی چەندین سەرچاوە جیا لەنەریتی باوی پزیشکی دەگاتە ئەو یەقینەی کە بەڕۆژووبوونو پشودان بەلەش باشترین ڕێگای چارەسەری نەخۆشییەکانو پاراستنی تەندروستییەو دوای ئەوە هەموو ژیانی تەرخان دەکات بۆ ئەو کارەو لەم ڕێگایەشدا گەلێك ئەنجامی باشو سەرسووڕهێنەر بەدەست دێنێت کە زانستی پزیشکی تووشی سەرسووڕمان کردووەو نازانن چۆن پاساوی ئەو حاڵەتانە بدەن، مەگەر ئەوەی کە تەنها بڵێن موعجیزە ڕوویداوە.

دیارە نابێ بڵێین ئەوەی کە شیلتۆن لەم کتێبەداو لەم بوارەدا باسی کردووە، بێ کەموکوڕییەو هیچی دیکە نەماوە لەم بوارەدا بووترێت، بەڵکو ئەوەی لەم کتێبەدا هاتووە ئەنجامی کارو ئەزموونی مرۆڤە لەژیانی واقیعداو ڕەنگە لەهەندێك شوێنیشدا بەهەڵەدا چووبێت، چونکە ئەزمونی مرۆیی لەسەروو ڕەخنەو کەموکوڕییەوە نییە. دەکرێ ئەوەی تا ئێستا وتراوە پلەکانی هەڵزنان بن بۆ هەڵگەڕان بە پەیژەی دوزینەوەی نهێنی زیاتر لەلەشی مرۆڤداو بەکارهێنانی ئەو ڕەمزورازانە بۆ زیاتر بەختەوەر کردنی مرۆڤو گەیشتن بە لووتکەکانی مرۆڤایەتی.

ئەوەی کە لێرەدا جێگای خۆیەتی ئاماژەیەکی پێبکرێت ئەوەیە کە ئایا ئەم بابەتەی کە لەم کتێبەدا پێدەوترێت ڕۆژوو چ

جیاوازییەکی لەگەڵ ڕۆژووی ئیسلامیدا هەیە؟

پێویسته بەکورتیو لەچەند خاڵدا وەڵامی ئەم پرسیارە بدرێتەوە:

١- ئەم ڕۆژووە تەنها ڕێگایەکە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانو ئەمە لەکاتێکدایە کە بچووکترینو بێبەهاترین خاڵی ڕۆژووی ئیسلامی تەندروستییە، ئەوەی لەڕۆژووی ئیسلامیدا جێگای بایەخو مەبەستی سەرەکییە ئەوەیەکە مرۆڤ لەم ڕێگایەوە دەروونی لەخووە ناشرینەکان پاك ببێتەوەو بەرەو تەقوا بچێت، ڕۆژوو لە ئیسلامدا ڕاهێنانێکی ڕۆحییەو یەکێکە لە ئامرازەکانی هەڵزنان بەرەو لووتکەی کامڵبوونو لەخودا نزیکبوونەوە. ڕاستە کە تەندروستیش لە ڕۆژووی ئیسلامیدا یەکێکە لەئەنجامەکانی، بەڵام ئەم ئەنجامە لەپێناو مەبەستە سەرەکییەدایە.

٢- لەم ڕۆژووەدا تەنها خۆ لەخواردن دەگێڕیتەوەو پشوو دەدەی، بەڵام لەڕۆژووی ئیسلامیدا دەبێ جیا لەنەخواردن، سەرجەم هەستەکانیش بەڕۆژووبنو بۆ هیچکام لەو مەبەستانە بەکار نەهێنرێن کە دەروونی مرۆڤ ئاڵۆزو ناشیرین دەکەنو ڕاهێنانێکە کە وادەکات مرۆڤ سەرجەمی هەستو تواناکانی بۆ ڕازی بوون خواو خزمەت بە مرۆڤایەتی تەرخان بکاتو هەموو هەستەکانی لەکۆنتڕۆڵی خۆیدا بێت نەك لە کۆنتڕۆڵی نەفسو شەیتاندا.

٣- ئەم ڕۆژووە پەرستش نییەو تەنها ڕێگایەکە بۆ چارەسەری جەستەو دەروونو لەکاتێکدا کە ڕۆژوو لەئیسلامدا یەکێکە لەپەرستشەکانو هیچ کات، هیچ شتێکی دیکە ناتوانێ جێگای

بگرێتەوە، چونكە پەرستش تەنها ئەوەیە كە لەلایەن خواوەندەوە دیاریكراوەو هیچی دیكە. بەڵام حەیفو هەزار حەیف كە ئێمەی بەناو موسوڵمان رۆژووەكانمان وەك خۆی ئەنجام نادەین هەر بۆیە ئەو ئەنجامەشمان (چ لەرووی روحییەوەو چ لەرووی جەستەییەوە) دەستناكەوێت كە لەگرتنی رۆژوودا مەبەستە.

٤- لەم رۆژووەدا پێویستە كەسی بەرۆژوو تا ئەتوانێت ئیسراحەت بكاتو لەجێگادا بكەوێت بۆ ئەوەی وزەی ناو لەشی بەفیرۆ نەچێت. بەڵام رۆژووی ئیسلامی پێویستی بەو حاڵەتە نییەو تەنانەت نابێ پشووی زیاتر لەرۆژانی ژیانی ئاسایی بدات(بەداخەوە ئێستا پێچەوانەكەی پەیرەو دەكرێت).

٥- ئەم رۆژووە بۆ كەسانی نەخۆشەو بۆ هەمووان نییە، بەڵام رۆژووی ئایینی بۆ هەمووانەو ئەوانە ناگرێتەوە كە نەخۆشن(رۆژووی ئیسلامی زیاتر كاركردنە بۆ پاككردنەوەی دەرون نەك مەبەستی تەنها جەستە بێت).

لەكۆتاییدا سپاسو پێزانینێكی زۆرم هەیە بۆ دۆستی بەرێزم، مامۆستا عومەر محەممەد (خاوەنی چارەسەرەی گیایی زەیتون لەسلێمانی) كە زۆر بەوردی بەسەر دەقە كوردییەكەدا چۆتەوەو زۆر تێبینی بەجێی لەسەر دارشتنی كوردییەكەی پێدام.

پێشەکی

سەردەمێك تەواو لەشێوازی چارەسەری پزیشکی نەریتی هیوابڕاو ببووم و وێڵو سەرگەردان بە شوێن رووناکیو رێگاچارەیەکی دیکەدا دەگەڕام، تا یەکێك لەدۆستەکانم کە لەرێگەی رۆژووەوە لەدەست نەخۆشی حەساسییەت رزگاری ببوو، پێشنیاری خوێندنەوەی ئەم کتێبەی بۆکردم. منیش دوای پەیداکردنی کتێبەکەو خوێندنەوەی بڕیارمدا جێبەجێی بکەمو بەرۆژوو بم. چونکە لەخێزانێکی ئاینییدا گەورە ببووم رۆژوو گرتن بەلامەوە گران نەبوو، بەڵام ئەم رۆژووەی لەم کتێبەدا باسی کراوە جیاوازە لەو رۆژووە، هەر بۆیە بڕیارمدا هەرچی زووترە ئەم رۆژووەش تاقی بکەمەوە. بێ ئەوەی هیچ زانیاریەکم سەبارەت بەوە هەبێت کە بە گرتنی ئەم رۆژووە جەستەم چ جۆرە کاردانەوەو پەرچەکردارێك دەنوێنێو نەشمدەزانی لەکاتی رۆژووەکەشداو لەئەنجامی پاکبوونەوەی جەستە لەژەهرە کەڵەکە بووەکانی ناوی چ کێشەو قەیرانێك دروست دەبێت.

پێش ئەوەی دەست بکەم بە رۆژووەکە کێشم زۆر لەسەرەوە بوو، بە گرانی رێمدەکردو جگە لەناتەواوی قاچەکانم، تووشی برینی گەدەو دوانزەگرێش ببوومو گورچیلەشم دوای دووجار نەشتەرگەری ئاوسابوو، هەروەها لووی پیسیش هەموو جەستەی گرتبوومەوە. لەبەر ئەوەی تا رادەیەك دەستم لەهەموو شتێك شتبوو، هیچ هیوایەکیشم

بە پزیشکەکان نەمابوو، بێ ئەوەی هیچ زانیارییەکی ئەوتۆم لەسەر ئەم جۆرە ڕۆژووە هەبێ، دەستم پێکرد. بیستبووم لەئەڵمانیاو زۆربەی وڵاتانی ئەورووپاو ئەمریکادا گەلێك پزیشك لەسەر شێوازی ئەم پزیشکە (کە بۆ ماوەی چل ساڵ ژیانی خۆی لەتەك ڕۆژووەوانانـدا بردۆتە سەر) چەندین کلینیکیان بۆ ڕۆژوو گرتن دامەزراندوەو خەڵك لەم وڵاتانە بە ڕۆژووگرتن نەخۆشییەکانی خۆیان چارەسەر دەکەن. بەناچاری لەشاری "بریمن"ی ئەڵمانیا ڕوومکردە یەکێك لەکلینیکەکانی ڕۆژووەوانانو لەژێر چاودێری پرۆفیسۆرێکی ئەڵمانیدا ماوەی هەفتەیەك ڕۆژووم گرت، بەڵام چونکە خەرجی ئەمجۆرە چارەسەرگانە گران بوو نەمتوانی لەوە زیاتر لەوێ بمێنمەوە، بۆیە بەناچاری بڕیارمدا بە بێ یارمەتی هیچ کەس لەماڵەوە ڕۆژووەکەم بگرم.

پاش گەڕانەوەم لە ئەڵمانیا زۆربەی ئەو کتێبانەم پەیداکرد کە لەکولتووری ئەڵمانیدا لەسەر ڕۆژوو نووسرابوونو زانیارییەکی زۆرترم لەو بابەتەوە کۆکردەوەو دواجار بڕیارمدا بە پشتبەستن بە خواو بە بێ یارمەتی کەس دەست بەو ڕۆژوو گرتنە بکەم.

هەرچۆنێك بێت لەناو خێزانەکەی خۆمدا ڕۆژووەکەم دەست پێکرد، ئەوان سەرقاڵی کاری ڕۆژانەو ئاسایی خۆیان بوونو منیش لەژوورەکەی خۆمدا خەریکی ڕۆژووگرتنی خۆم بووم.

هیچ بیرم لەو گیروگرفتانە نەکردبۆوە کە ڕەنگە ڕۆژوو گرتن بۆ خۆمو خێزانەکەمی دروستی بکات، چونکە ئەوەندەم کێشەو گرفت هەبوو نەمدەزانی بیر لەکامیان بکەمەوە، دواترو لەماوەی ڕۆژووەکەدا

بۆم دەرکەوت، ژیانو نان خواردنم لە هاوسەرو مندالەکانم تالکردووەو خۆشم بەبۆنی ئەو خواردنانەی لە مالەوە دروست دەکران بێزار دەبووم، بەلام هیچ چارەم نەبوو، پەنام بۆ هەموو شتێك دەبرد بەلکو تروسکاییەك بدۆزمەوەو خۆم لەو مردنە چاوەڕوانکراوە رزگا بکەم کە پزیشکەکان پێشبینییان کردبوو. بە هەموو ئەم کێشەو گرفتانەوە رۆژووەکەم دەست پێکردو بە پێی ئەو ئەزموونەی لە ئەلمانیا بە دەستم هێنابوو دوای سێ رۆژ ئیتر هیچ بیرم لە خواردن نەدەکردەوەو جەستەم وەك مۆم دەتوایەوەو هەموو لەشم سەر ئارەق دەگرا، بە شێوەیەك کە هاوسەرەکەم هەندێك رۆژ سێ جار چەرچەفەکانی بۆ دەگۆڕیم.

دۆشەکێکی لۆکەی گەورەمان هەبوو (منالەکانمان زۆرانیان لەسەر دەگرتو رۆژانە دەبووە قەنەفەو لەسەری دادەنیشتین) من لەسەر ئەو دۆشەکە دەخەوتمو خەریکی رۆژووی خۆم بووم. ئارەق کردنەوەکە بە شێوەیەك بوو، نەك چەرچەفەکەی دەخووساند بگرە لە دۆشەکەکەش تێدەپەڕی فەرشی ژێر دۆشەکەکەشی تەر دەکرد، ئەویش چ ئارەقەیەك، بۆنێکی ناخۆشو وەڕزکەر کە لەسەرەتاوە زیاتر بۆنی ئەو دەرمانانەی لێدەهات کە پێشتر بەکارمهێنابوون. لە دوانزە رۆژی یەکەمدا هیچ کێشەیەکی ئەتۆم بۆ پێشنەهات، بەلام لە رۆژی سیانزەهەمدا وەك شۆفێرێك کە کۆنترۆلی ئوتۆمبیلەکەی لەدەستدابێ، نەمدەتوانی جەستەی خۆم کۆنترۆل بکەم. بە شێوەیەك ئارەقەم دەکردەوەو هێلنجمدەدا کە هاوسەرەکەم وتی، ئەگەر نەچی بۆ خەستەخانە خۆم لەبەلەکۆن(شانشین)ەکەوە فڕێ دەدەمە خوار،

ئەوەنـدەی نەخایانـد ئـامبۆلانس(ئیـسعاف) هـاتو منیـان بـرد بـۆ خەستەخانە.

خۆم هەموو شتێکم لەبەر چاو بوو، دەمزانی هیچ مەترسییەکەم لەسەر نییە، بەڵام خاوێنبوونەوەکە ئەوەندە توندو خێرا بوو کە هەر بەڕاستی هاوسەرەکەم ترسی لێ نیشتبوو، نەیدەزانی چی بکات. پاش ئەوەی لەخەستەخانە هێشتیانمەوە، بەهۆی ئەوەی ئاوێکی زۆر لە لەشم دەرچووبوو، و تەنها پێستو ئێسقانەکانم مابوو بڕیاریانـدا ئاوم بۆ هەڵواسن. هێشتا چەند دەقیقەیەك بەسەر ئاو هەڵواسینەکەدا تێنەپەڕیبوو کە هەموو کاردانەوە شیفا بەخشییەکانی لەشم وەستان‌و کەوتمە دۆخێکی نوێوەو لەوە بەداخ بووم کە ئەوان بەهۆی نەزانینیان بوونە لەمپەر لەبەردەم پاك بوونەوەی زیاتری جەستەم‌و هەر بۆیە ئاوەکەم لەدەستم کردەوەو بە پەرستارەکەم وت باشم‌و دەمەوێ بگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە، بەڵام نەیهێشت‌و وتی دەبێ ئارام بگری تا سبەینێ پزیشکەکان پشکنینت بۆ بکەن‌و ئەگەر ئیزنیاندا دەتوانی بچیتەوە بۆ ماڵەوە.

ڕۆژی دوایی دکتۆرەکان لەدەورم کۆبوونەوەو هەر یەکەو قسەیەکیان دەکردو داوایان لێدەکردم ماوەیەکی زیاتر لەخەستەخانە بمێنمەوە، بەڵام من ڕازی نەبووم‌و گەڕامەوە ماڵەوە. لەماوەی ئەم ١٣ ڕۆژەدا دە کیلۆم کەم کردبوو، بەڵام کاتێك دەستمکرد بە زیندەخۆری هەر دوای ئەوە هەستمکرد نە ئازاری قاچم ماوەو نە برینی گەدەو دوانزە گرێ ئازارم دەدا، ئاوساوی گورچیلەکەشم چاك ببۆوەو وزەیەکی وام پەیدا کردبوو کە لەهەموو تەمەنمدا بە خۆمەوە

نەدیبوو. لووە شێرپەنجەییەکانم تەواو بچووك ببوونەوەو هەستێکی خۆشی هەموو جەستەی داگرتبووم. وام هەست دەکرد لەزیندانی نەخۆشییەکان رزگارم بووە، هەر بۆیە بووم بە راهێنەری تۆپی پێ و هەموو رۆژێك چەندین کیلۆمەتر رامدەکردو چیتر ئازارەکانی پێشوو نەمابوون.

دەمزانی کە گۆڕانکارییەکی گەورە لەمندا روویداوە، بەڵام لەوە دڵنیا نەبووم لووە شێرپەنجەییەکانیشم نەمابن، هەربۆیە وینەتیشکی(ئەشعەم) گرتو لەو ڕێگایەوە بۆم دەرکەوت لووەکان زۆر بچووك بوونەوەو هەندێکیشیان هەر نەمابوون. من چاوەڕێی هەڵێکم دەکرد تا سەرلەنوێ بەرۆژوو ببم‌و لووەکانی تریش نەهێڵم، هەر بۆیە لەگەڵ کوڕە گەورەکەم (کە ئەویش لە ڕێگەی زیندەخۆرییەوە وشیارییەکی سەیری بەدەستهێنابوو، و منیش بەهۆی ئەوەی کە راهێنەری تۆپی پێی ئەو بووم توانیبووم پەیوەندییەکی هاوڕێیانەی پتەوو قووڵی لەگەڵدا دروست بکەم) قسەم کردو داوای یارمەتیم لێکرد بۆ ئەوەی بتوانم ماڵێکی بچووك بۆ خۆم دەستەبەر بکەم‌و سەرلەنوێ بە تەنهایی دەست بکەمەوە بە رۆژوو گرتنەکەی خۆم بۆ ئەوەی بتوانم لووە شێرپەنجەییەکانم لەناو بەرم. ئەویش(واتە کوڕەکەم) بە کەمکردنی هەشت کیلو لەکێشی لەشی لەشەڕی حەساسییەت رزگاری ببوو هەر بۆیە باش لێم تێدەگەیشت. بە کورتییەکەی پاش چەند رۆژێك ماڵێکم پەیدا کردو گەیشتم بەو ئامانجەی کە مەبەستم بوو، پاش چەند رۆژێك‌و بەسوود وەرگرتن لەئەزموونی پێشووم‌و ئەو زانیاریانەی لەرێگەی خوێندنەوەی کتێبی

جۆراوجۆرەوە بەدەستم هێنابوو لەسەر ڕۆژوو، و خاوێنبوونەوەو ئەو قەیرانانە کە ڕەنگە لەکاتی خاوێنبوونەوەی جەستەدا بێنە پێش، ئەمجارە بە وشیارییەکی زیاترەوە دەستمکرد بە ڕۆژوو گرتن. پاش بیستوچوار ڕۆژ کە بەسەر ڕۆژووەکەدا تێپەڕی هەستمکرد چیتر پێویستم بە ڕۆژوو نەماوەو لەناخەوە دەنگێکم بیست کە دەیوت ئیتر جەستەم لەلووە شیرپەنجەییەکان خاوێن بۆتەوە، هەر بۆیە بەو پەڕی وشیارییەوە ڕۆژووەکەم شکاندو بێ ئەوەی هیچ کێشەیەکم بۆ دروست بێت ئەم قۆناغەم تێپەڕاند. پاش چەند ڕۆژێك بە ترسو لەرزەوە جارێکی تر وێنەی تیشکیم گرتەوەو پێیان وتم هیچ لوویەکی شێرپەنجەیی لە لەشتا نەماوە. کێشی لەشم لە ٧٦ کیلۆوە دابەزیبووە ٤٣ کیلۆو وەك ئەفریقییە برسییەکانم لێهاتبوو کە تەنها پێستو ئیسقانیان ماوەتەوە.

وزەیەکی سەیرم بۆگەڕابۆوەو سەرجەم ئازارەکانیشم لەکۆڵ ببونەوەو خۆشیو چالاکییەکی سەیر جەستەمی تەنیبۆوەو وەك منداڵ خۆش دەخەوتمو لەگەڵ جریوەی باڵندەکان لەخەو هەڵدەستامو بە وەرزشکردنو هیوایەکی زۆرو بێ وێنەوە ژیانم دەگوزەراند. پاش ماوەیەك بڕیارمدا لەئەڵمانیا دەست بکەم بە خوێندنی هەموو ئەو زانستانەی تایبەت بوون بە تەندروستیو ڕۆژوو کە لەو وڵاتەدا هەبوون. دوای پێنج ساڵ خوێندنو ئەزموون فێری هەموو جۆرەکانی دیکەی چارەسەری بووم کە لەسەراسەری دنیاوە کۆکرابوونەوەو لەکۆلێجی "فیت فۆرلایف" دەوترایەوە. بە کورتییەکەی، تێگەیشتم هۆکاری نەخۆشی ئێمەی مرۆڤە

لەخۆنامۆبووەکان چییە؟

دوای کۆتـــایی خوێنـــدن چـــووم بـــۆ ئـــەڵمانیاو لەیـــەکێك لەکلینیکەکانی رۆژووەوانادا دامـەزرام‌و بـۆ مـاوەی ساڵ‌و نیوێـك لـەو کلینیکـەدا فـێری ئەزموونـە کردەییـە پێویـستەکان بـووم‌و بـۆ ئـەوەی زیاتر بەسەر خۆمدا زاڵبم دەستمکرد بە وەدستهێنانی ئەو زانیاریانەی کە بۆ ئەم ژیانە نوێیەم پێویستم پێیبوو. ئەو نەخۆشانەی بـە شـوێن چارەسەرییەوەن دەبێ ئـەوە بـزانن کـە پێویـستە رۆژووگـرتن بەشـێك بێت لەو شێوازە چارەسەرییەی کە ئـەوان بـۆ چـاك کردنـەوەی خۆیـان پێویستیان پێیەتی. رۆژوو بەرەکەتێکەو جەستە دەخاتـە دۆخێکەوە کە بتوانێت خۆی، خۆی چارەسەر بکات. هـەموو گیانلەبـەرەکان رۆژوو دەگرن‌و ئەگەر کەسێك دەیـەوێت تەندروسـتی بەدەسـت بهێنێـت‌و بـە تەندروستیش بمێنێتەوە پێویستە کەڵك لە نیعمەتی رۆژ وەرگرێت.

نووسەر لەچەند دێڕێکدا

بەدەگمەن کەسێك هەڵدەکەوێت کە وەك دکتۆر شیڵتۆن[1] ئەوندە بە هەستێکی بەرپرسیارانەوە کتێبێکی سەبارەت بە ڕۆژوو نووسیبێت. ئەو زیاتر لەهەر کەسێکی دیکە خۆی لەگەڵ ڕۆژووگرتن‌و سەرپەرشتیکردنی ڕۆژووەوانانداا خەریك کرد، تا ئەو ڕادەیەی کە لە ئەمریکادا یەکێکە لەناودارترین‌و شارەزاترین پسپۆڕانی بواری لەشساغی‌و ڕۆژوو. کاتێك کە ئەم کتێبە چاپکرا، دکتۆر شیڵتۆن ماوەی پەنجا ساڵ بوو سەرپەرشتی کردنی مەڵبەندێکی لەشساغی لەئەستۆ بوو، و خەڵك لەهەموو شوێنێکی دنیاوە بە نەخۆشی جۆراوجۆرەوە ڕوویاندەکردە چارەسەرگەکەی، ڕوویاندەکردە ئەو شوێنەی کە زیاتر وەك ناوەندێکی پیرۆز ناوبانگی دەرکردبوو.

دکتۆر شیڵتۆن هەر لەو کاتەوە کە قوتابی بوو، بیری لەشێوازی سروشتی لەشساغی کردۆتەوەو توێژینەوەی کردووەو هەوڵی داوە پەرە بەم شێوازە بدات. شیڵتۆن هەر لەتەمەنی گەنجییەوە کە دەچوو بۆ کۆلێجی پزیشکی هەستی بەوە کرد کە شێوازە باوەکانی چارەسەری ئەمڕۆی دنیا هەموویان لاڕێ دەڕۆن‌و ئەو باوەڕەی لا دروستبوو کە پاراستنی لەشساغی تەنها لەڕێگەی ڕەچاوکردنی شێوازێکی تەندروستانە لەژیاندا مسۆگەر دەبێت. شیڵتۆن نووسەرێکی چالاك

---

(١) Shelton

بوو، هەر بۆیە وتاری زۆری لە گۆڤارەکاندا نووسیو چەندین کتێبیشی بڵاو کردەوە. لەو کاتەدا کە ئەم کتێبە چاپ بوو، ئەو گۆڤاری Hygienis Reviewی دەردەکرد کە خۆی دایمەزراندبوو. ناوبراو زیاتری تەمەنی خۆی بۆ ئەو بابەتە تەرخانکرد کە بۆی دەرکەوی مرۆڤ بۆ نەخۆش دەکەوێتو چۆن دەکری لەنەخۆشییەکان رزگاری ببیو ژیانی خۆشو لەشی ساغ بێت.

ئەنجوومەنی گشتی شێوازی تەندروستی سروشتی لە ئەمریکا

بۆ ئەوەی ژیانێکی سروشتیمان هەبێ پێویستە لەگەڵ سروشتدا بین

ئەم کتێبە، واتە "ڕۆژووی تەندروستی"[1] لە لایەن "ئەنجوومەنی گشتی شێوازی سروشتی تەندروستی" لە ئەمریکا بڵاو کرایەوە. ئەم دەزگایە ساڵی ١٩٤٨ لەلایەن دکتۆر شیڵتۆنەوە لە ئەمریکا دامەزرا. ئەم ئەنجوومەنە هەموو توانای خۆی تەرخانکرد بۆ پەرەپێدانو بە گشتیکردنی شێوازی سروشتی لەشساغی کە لەساڵی ١٩٤٨دا بۆ یەکەم جار لە ڕێگەی ڕێکخستنی چەندین کۆڕی وتارخوێندنەوەو بەستنی کۆنفرانس لەزۆربەی ناوچەکانی ئەمریکا لە لایەن ئەندامانی ئەو ئەنجوومەنەوە بە خەڵك ناسێنرا. هەر کەسێك ئەم ڕەوتەی بناسیایە فێری زانستو وشیارییەك دەبوو کە بە هۆیەوە دەیتوانی ژیانی سروشتی خۆی لەتەك سروشتدا درێژە پێبدات، ژیانێك کە واتای ڕاستەقینەی زیندوێتی بوو، هەروەها مرۆڤ پلەیەکی بەرزی لەشساغیو شادمانی تێدا دەست دەکەوت. ئەم ئەنجوومەنە هەوڵیدەدا دوایین دەستکەوتە زانستییەکانی شێوازی سروشتی لەشساغی بگەیەنێتە ئەندامەکانیو چەندین وانەی پەروەردەو فێربوونو خوێندنەوەو توێژینەوەو کۆنفرانسو کۆڕی وتارخوێندنەوەی بۆ

[1] لەبنەڕەتدا کتێبەکە ناوی "ڕۆژوو دەتوانێ ژیانت ڕزگار بکات"ـە

دادەنان.

لەم میانەدا لە زانکۆی باکووری ئەمریکا گەورەترین کۆنفرانسی نێودەوڵەتی سازکرا، کە رۆڵێکی باشی هەبوو لە ئاشنا کردنی خەڵکێکی زۆر بەم شێوازەی سروشتی لەشساغییەو بوو بەهۆی ئەوەی کە ئەم رەوتە لەهەموو کات زیاتر لەناو خەڵکدا بلاو ببێتەوە. ئەم کەسانە بە وەرگرتنی زانیاری پێویست شان بەشانی ئەو پزیشکانەی کە پارێزەرو ئالاهەلگری ئەم شێوازە بوون، ئەم شێوازمیان بلاو کردەوەو لەزۆربەی شوێنەکانی ئەمریکادا دەستیاندایە رێکخستن‌و بەرێوەبردنی کۆنفرانس لەو بارەوە.

ئەم ئەنجوومەنە گۆڤارێك بە ناوی "زانستەکانی لەشساغی" بلاو دەکاتەوە کە دوایین دەستکەوتەکانی ئەم شێوازە دەگەیەنێتە دەست ئەندامەکانی‌و هەندێك بابەتی وەك خۆراك‌و چارەسەر بە رۆژوو، و تەندروستییان پێدەناسێنێت.

شێوازی تەندروستی سروشتی بە هەوڵ‌و تێکۆشانی دکتۆر شیلتۆن لە سی ساڵی کۆتایی سەدەی بیستەمدا گەیشتۆتە لوتکەی گەشانەوە. دکتۆر شیلتۆن کتێبخانەیەکی گەورەی هەبوو کە هەزاران کتێبی سەبارەت بە شێوازی تەندروستی سروشتی تێدابوو. ئەم پیاوە هەر لە یەکەم رۆژی دامەزراندنی "ئەنجوومەنی گشتی شێوازی تەندروستی سروشتی" لەساڵی ١٨٨٢ەوە ئەم زانیاری‌و کتێبانەی کۆکردۆتەوەو رێکیکردون. ئەنجوومەنی گشتی شێوازی تەندروستی سروشتی، چەندین کتێب‌و شریت‌و نامیلکەی جۆراوجۆر لەم بوارەدا بلاو دەکاتەوە کە ئامانجی لەو کارە ئاگادار کردنی ئەندامەکانییەتی

لەدوایین دەستکەوتەکانی شێوازی تەندروستی سروشتیو ناساندنی ڕێنماییە تەندروستییەکانو ئەو زانیاریانەی لەبارەی ئەم شێوازەوە بۆ پاراستنی تەندروستی خۆیان پێویستیان پێیەتی .

هیچ دەستکەوتو داهاتو دیارییەك ناتوانێ مرۆڤ ئاسوودە بکات مەگەر بەهرەمەند بێ لەتەندروستیو خۆشەویستی ژیان. چەند تەندروستتر بیت بەو رادەیەش زیاتر ژیانت خۆشدەوێتو چێژی لێ وەردەگری.

پێشەکی دکتۆر فریتس بێکر

زۆر کتێب سەبارەت بە تەندروستی لە کتێبخانەکاندا بەرچاو دەکەون، بەڵام ژمارەی ئەو کتێبانەی بەشێوەیەکی باش لەسەر رۆژوو نووسراون کەمن. وەك پزیشکێکی پسپۆڕ لە بواری رۆژوودا کە ٦٥ ساڵ ئەزموونم لەم بوارەدا هەیە تەواوی ئەو کتێبانەم خوێندۆتەوە کە بە زمانی ئەڵمانیو ئینگلیزی لەم بارەوە نووسراون، بۆ کەسێکی وەك من – کە پزیشکێکی تازەکار بووم – لەسەرتادا کتێبەکەی "بۆخینگەر" بە ناوی **"چارەسەر بە رۆژوو"** کە لەساڵی ١٩٣٢دا بڵاو کرابۆوە بۆ ماوەیەکی زۆر تاکە سەرچاوەو رێپیشاندەرم بوو؛ پاشان کتێبێکی کورەکەیو دوای ئەویش کتێبێکی دکتۆر لۆتسنەر، سەرچاوەی سەرەکی زانیاری من بوون.

سەرلەنوێ بەکارهێنانەوەی رۆژوو بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان –مێژوویەکی دێرینی هەیە بەڵام ماوەی ٢٠٠ ساڵ دەبێ ئەم شێوازی چارەسەرە لەیاد کراوە– قەرزارباری دوو پزیشکی ئەمریکیین بەناوەکانی"دەیڤید"و "تانەر" کە لەکۆتاییەکانی سەدەی نۆزدەدا ئەم شێوازەیان جارێکی تر بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکارهێنایەوە. پزیشکێکی ئەڵمانی بە ناوی "ریدلینگ" لە ئەڵمانیادا رۆژووی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکارهێناو ئەنجامی باشیشی لێ بەدەستهێنا، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە گەنج بوو نەیتوانی روانگەکانی بکاتە پرسێکی گشتگیر.

یەكێك لە نەخۆشەكانی ئەم پزیشكە گەنجە كە لەڕێگەی ڕۆژووەوە چاك ببۆوە، دكتۆر "بۆخینگەر" بوو، ئەویش پاشان بە شێوەیەكی بەربلاوتر درێژەی بە كارەكەی ئەودا. بۆخینگەر یەكەم كاری خۆی لە پەرستگەیەكی كۆندا ئەنجامدا. دوای شەڕی جیهانی دووەم، دوو چارەسەرگەی ڕۆژووەوانانی لە "بایرمۆند" دامەزراند. هەزاران نەخۆش لەم چارەسەرگەیە چاكبوونەوە. هاوكات لە ئەمریكاش ژمارەیەكی زۆر لەپزیشكە كارامەكان، نەخۆشەكانیان بە ڕۆژوو چارەسەر دەكرد، پرۆفیسۆر "ئارنۆلد ئارد"و دكتۆر "پاول س. براگ"و دكتۆر "هێربێرت م. شیلتۆن" لەو پزیشكانەن. جیا لەپزیشكەكان كەسانی تریش چەندین ئەزموونی پڕبەهایان لەم بوارەدا بەدەستهێناو چەندین كتێبی بەسوودیشیان نووسیوە. وەك پزیشكێك كە بۆ ماوەی ٦٥ ساڵ كاری پزیشكیم كردووە، چاك دەتوانم باسی ئەو ئەزموونو پێشكەوتنو دەستكەوتانە بكەم كە لە ئەڵمانیادا سەبارەت بە ڕۆژوو بەدەستهاتوون. سەرەتا پێموابوو زانستی پزشكی لەپاڵ شێوازەكانی تری چارەسەری نەخۆشییەكاندا كەڵك لەڕۆژووش وەردەگرێت، بەڵام دوایی تێگەیشتم وانییەو پزیشكەكان هیچ ئاگایان لەم مەسەلەیە نییە. تەنها دوو كەس لەمامۆستاكانم واتە پرۆفیسۆر "ڕاین شتاین"و پرۆفیسۆر "فیلهارد" بوون كە بۆ چارەسەری نەخۆشەكانیان ڕۆژوویان بەكاردەهێنا. دوای ئەوەی كە پەیمانگەی "ئولم" ڕایگەیاند كە ڕۆژوو چ كاریگەرییەكی لەسەر نەخۆشی شەكرە هەیە، لەسەراسەری ئەڵمانیادا چەندین ئەنجوومەنی ڕۆژووەوانان وەك قارچك هەڵتۆقین. تا ئەو كاتەش ڕۆژووگرتن لەلایەن دكتۆرەكانەوە

رمت دەكرایـەوە. بەداخـەوە كەسـانێك دەسـتیاندایە ئـەم شـێوازە بـۆ چارەسـەری نەخۆشـییەكان كـە زانیارییـەكی ئـەوتۆیان لـەو بـوارەدا نـەبوو، و تـەنها مەبەسـتیان پـارە پەیـداكردن بـوو، بـەلام دكتـۆر "بوخینگەر"و دكتـۆر "شـیلتۆن" زۆر دژی ئـەوە بـوون كـە ئـەم بـوارە بازرگانی پێوە بكرێو دژی وەستانەوە.

پێویستە سوپاسی دەزگای چاپوبلاوكردنەوەی ڤالدهاوزن بكرێ كە دوو كتێبی –بە ناوەكانی "موعجیزەی رۆژوو" لە نووسینی براگو كتێبـی دووەم ئـەم كتێبـەی بـەر دەسـتانە كـە دكتـۆر شـیلتۆن نووسـیویەتی– سـەبارەت بـە رۆژوو وەرگێـڕاو بـلاوی كردنـەوە. ئـەم كتێبەش بـە هـەمان رادەی كتێبەكەی بوخینگـەر(١٩٣٢) كـاری تێكـردم لەكاتێكدا كە خۆم كۆنترین پزیشكم لەم بـوارەدا. لەخوێندنـەوەی ئـەم كتێبەدا هەستم بەوە كرد كە ئەزموونەكانی ٦٥ ساڵی كـاری پزیـشكیم هـەمان ئـەو ئـەزموونو شـێوەكارانەن كـە كـەم تـا زۆر دكتـۆر شـیلتۆن ئاماژەی پێكردبوون، هەرچەند ئێمە سەبارەت بە شێوەی ئەنجامـدانی رۆژوو، بۆچـوونی جیاوازمـان هەیـە، بـەلام لەبنـەمادا باوەڕمـان بـە راستییەك هەیە، ئەویش ئەوەیە كـە ج بـۆ مـنو ج بـۆ دكتـۆر شـیلتۆن رۆژوو تاجێكی پاشایەتیو هـەروەها شـتێكی سروشـتییە كـە خـوا پێـی رازییـەو یەكێكـە لەسـونەتەكانی سروشـتی خـواكرد، هـەروەها دڵنیاترینو بێ زیانترینو بێ مەترسیترین شێوازی چارەسەرییەو هیچ شـێوازێكی دیكـە هاوتـای ناكـات، بـە بـڕوای مـنو دكتـۆر شـیلتۆن، چارەسـەر بـە رۆژوو باشـترین شـێوازە بـۆ چارەسـەری نەخۆشـییەكانی گـەدەو ریخۆڵـەو ئەعـصاب. لەرێگـەی رۆژوو گرتنـەوە مـرۆڤ دەتـوانێ

لەشەڕی ئەو شتە زیادانە رزگاری ببێت کە لە لەشیدا کۆبوونەوەو هەروەها بوار بۆ سەرجەم سیستمی لەش دەرەخسێنێ کە کارو کردەوەکانی خۆی سەر لەنوێ رێکبخاتەوە.

رۆژوو گرتن نەشتەرگەرییەکە کە نەشتەری تێدا بەکار ناهێنرێت. وەك دکتۆر "سیمرمن" باسی کردووە، بۆ پێشگیرکردن لەتووش بوون بە نەخۆشییەکان رۆژوو چەندین ئەنجامی چاوەڕوانەکراوی هەیەو بە بڕوای من باشترین شێوازە بە تایبەت بۆ گەنج بوونەوەو دروست کردنەوەی خانە لەدەست چووەکانی جەستە کە بەراورد ناکرێت لەتەك ئەو شێوازەدا کە خانەی نوێ مترۆبە دەکەنە سەر جەستەی ئەو کەسەی پێویستی پێیەتی، واتە رۆژوو بەهۆی رەخساندنی کەشێکی لەبار بۆ جەستە وادەکات جەستە خۆی کاری دروستکردنەوەی خانە لەکیسچووەکان ئەنجامبدات.

پێویستە بەرهەمەکانی بایەلۆجیست(زیندەوەر ناس)ی سۆڤییەتی واتە دکتۆر "جان ئاراکالجان" بخوێندرێتەوە کە سەبارەت بە کاریگەری رۆژووی لەسەر گەنج بوونەوە چەندین تاقیکردنەوەی لەسەر ئاژەڵان ئەنجامداوە. سەرەڕای ئەوە پێویستە هەر کەس رۆژوو لەسەر جەستەی خۆی تاقی بکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێ لەم پەیوەندییەدا داوەری بکات. تەنانەت کەمکردنەوەی خواردنیش کاریگەریەکی سەرسووڕهێنەری لەسەر تەندروستی مرۆڤ هەیە. بەهۆی ئەوەی کە پزیشکەکان هیچ ئەزموونێکیان لەم بارەوە نییە، زانستی پزیشکی رۆژوو گرتن بە مەترسیدار لەقەڵەم دەدات، لەبەر ئەوەی ناتوانێ لەتاقیگەکانی خۆیدا شرۆڤەی بکات. ئەوان زۆرتر

لەگۆلاوە فوولەکانی فیزیاو کیمیادا مەلە دەکەنو تەواو هۆگری بوون، چونکە لەم رێگایەوەیە بە لێشاو پارەیان بەسەردا دەبارێت. بەداخەوە سیستمی پزیشکی ناتوانێ مرۆڤەکان لە زیندانی ترسناکی نەخۆشییەکان رزگار بکات. کێشەی نەخۆشییە پلە یەکەکانی وەك نەخۆشییەکانی دڵو سووڕی خوێن بە باشی ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێ کە پزیشکەکان لەبەرامبەر سەرجەم نەخۆشییەکاندا چەند دەستەوەستانن.

لەم کتێبەدا دکتۆر شێلتۆن چەندین جار ئەوەی بیر هێناوینەوە کە رۆژوو گرتن، نە برسیایەتی کێشانەو نە شێوازێکی دەرمان کردنیشە، بەڵکو چارەسەری لەدەروونەوەیەو رەوتێکی بایەلۆجی کاریگەرو بەسوودە. رۆژوو گرتن جۆرە پشوودانیکە کە ئەو بوارە بۆ جەستەمان دەخوڵقێنێ تا خۆی بۆ چاککردنەوەو خاوێنکردنەوەی ناوەوەیو دوورخستنەوەی ماددە سەربارەکان ئامادە بکاتو سەرلەنوێ خۆی پاكو نوێ بکاتەوە. رازو رەمزی کاریگەری پەرجووئاسای ئەم کارە لەناخی سیستمی زیندووی جەستەماندایە، چونکە ئەوە جەستەی ئێمەیە کە بەردەوام لەگۆڕاندایە.

مرۆڤ لەو توانا گەورەیەی نۆژەنکردنەوەو چاککردنەوەیە بێ ئاگایە کە لەناخیدایە، تا کاتێك کە سەرقاڵی کێشەو گرفتی رۆژانەی خۆمان بین ئەم نۆژەنکردنەوەیە بەرێوە ناچێت. رۆژووگرتن باشترین خۆراکی رۆحو دەروونی ئێمەی مرۆڤە. رۆژووگرتن واتە رزگار کردنی رۆح لەهەستە خراپەکانو جێگرتنەوەیان بە هەستە باشەکان.

لەتەواوی ئەو کلینیکانەی کە من هانی نەخۆشەکانم دەدا بۆ

ڕۆژوو گرتن، هەوڵمدەدا بەئاگایان بێنمەوە کە لەناخیاندا هێزێکی سەرسوڕهێنەری "خۆ چارەسەرکردن" هەیە کە خوا بە مرۆڤی بەخشیوە، چونکە تەنها ئەم هێزەیە کە کاری چارەسەری ئەنجامدەدات[1]. دکتۆر شیلتۆنیش لەم کتێبەدا هەمان بۆچوونی هەیە. من وەك کۆنترین پزیشکی ئەم بوارە راشکاوانە پێشنیارم، بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە بە دوای تەندروستییەوە وێڵن، ئەوەیە کە ئەم کتێبە بخوێننەوە؛ هەرچەند دەزانم کە ئەم پێشنیارەی من لەلای هەمووان بە هەند وەرناگیرێ، چونکە بەداخەوە زۆربەی خەڵك گوێ بۆ وێستەکانی عەقڵی ساغ ناگرنو کاری پێناکەنو دژی دەوەستنەوەو زۆرجار لارێ دەڕۆن، ئەوان هەمیشە هەڵەو خاڵە لاوازەکانی خۆیان دەشارنەوەو زۆتر پرسیاری ئەو شتانە دەکەن کە لەناو کۆمەڵگادا باوەو بۆتە شتێکی گشتگیر. ئەوان سەبارەت بە باشترین شێوازەکان توێژینەوەو لێکۆڵینەوە ئەنجام نادەن، دەکرێ وەك رەحمەتێکی خوایی لەکتێبەکەی دکتۆر شیلتۆن بڕوانین کە بە هۆیەوە نەخۆشییەکان نامێننو سەردەمێکی نوێ لەژیانی کەسی نەخۆشدا دێتە ئاراوە.

---

[1] شیفادان کاری خوایەو لە رێگەی ئەم هێزەوە ئەنجامیدەدات. وەرگێڕ

پێشەکی چاپی دووەم

لەو کاتەدا کە چاپی یەکەمی ئەم کتێبە دەرچوو، کتێبێکی زۆر سەبارەت بە رۆژوو، و هەروەها چەندین کتێبی زۆرو زەوەندیش لەدژی رۆژوو لەبازاردا بوون. سەرجەمی ئەم کتێبانە باسیان لەوە کردبوو کە رۆژوو تا چەند دەتوانێ لە کەمکردنەوەی کێشی لەشدا دەوری هەبێت یا باسی ئەوەیان کردووە کە رۆژوو هەر لەبنەڕەتەوە شتێکە کە پێویست نییە. ئەم کتێبانە سەریان لەخوێنەرەکانیان شێواندوەو لەم نێوانەدا ئەستەمە مرۆڤ بتوانی چاکو خراپ لێك جیا بکاتەوە. زۆربەی ئەم کتێبانە خوێنەرەکانیان لەو مەترسییانە ئاگادار دەکەنەوە کە رەنگە لەئەنجامی نەخواردنو رۆژووەوە تووشیان ببێت، بەردەوام ئەم خاڵە دووپات دەکەنەوە کە نابێ بە بێ راوێژ لەتەك پزیشکدا لەسێ رۆژ زیاتر بەرۆژوو بێت. هەروەها دەڵێن باشترین شوێن بۆ گرتنی رۆژوو، خەستەخانەو لە ژێر چاودێری دکتۆردایە. ئەرکی ئەم کتێبانە ئەوە بوو کە سەر لەخەڵکی بێ ئاگا بشێوێننو وایان تێبگەیەنن کە رۆژوو هیچی پێ ناکرێتو هیچ دەورێکی لە تەندروستی جەستەدا نییە. لەم نێوانەدا خوێنەری بێ ئاگا لەمەسەلەی رۆژوو، بۆی روون نەبوو بە کام ئاوازە سەما بکات.

لەپەیوەندی بەم باسانەوە چەندین راوبۆچوونیش لەپسپۆڕانی زانستە پزیشکییەکانەوە بلاو دەکرایەوە کە بە هەڵە رۆژوو گرتنیان

بە چارەسەرکردن لە ڕێگەی برسیکردنەوە دەشوبهاند. کەم نین ئەو زانایانەی کە پێیانوایە ڕۆژوو هەمان برسییەتیە، لە کاتێکدا کە ئەو کەسەی بەڕۆژوو دەبێت وەك ئەو کەسە نییە کە برسییەتی دەکێشێتو ئەو کەسەی کە برسییە بەڕۆژوو نییە. بەم شێوەیە خەڵکی نەخۆشو بێ ئاگایان دەترساند کە تەنانەت ئەوانیان سەبارەت بە سونەتێکی خواکردی ناو سروشت(کە هەر چەشنە ئاژەڵێکیش ڕەچاوی دەکات) بە لاڕێدا دەبردو نەیاندەهێشت خەڵك سوودی لێببینن. ئەمە لە کاتێکدایە کە لە سروشتیشدا هەر بەو جۆرەیەو هەر کات ئاژەڵێك هەست بە ناساغی دەکات، دەچێتە سوچێکی ئارامو بێ دەنەگەوەو تا کاتێك کە سەرلەنوێ نەگەڕێتەوە باری ئاسایی هیچ ناخوات. پزیشکەکان بێ ئەوەی هیچ زانیارییەکیان هەبێ باسی کاردانەوەو مەترسییەکانی ڕۆژوویان دەکرد، ئەم زانایانە هەر شتێك کە تێینەگەن بە بێ سوودو زیانببەخشی لەقەڵەم دەدەنو وەك شتێکی مەترسیداریش بە خەڵکی دەناسێنن، ئەوان تا چەند ساڵێك بەر لە ئێستا هیچ باسی ئەو کاردانەوە خراپانەی دەرمانە کێمیاییەکانیان نەدەکرد کە بە دڵ فراوانییەوە دەرخواردی خەڵکی دەدەنو هیچکات باس لە رووە خراپەکانی ناکەن بۆ ئەو کەسانەی لەو بوارەدا هیچ ووشیارییان نییەو لەو مەترسیانەش بێ ئاگان، چونکە ئەگەر ڕاستییەکانیان پێ بڵێن دەبێ دوکانەکانیان داخەن. ئەوان ئێستاش لەو بڕوایەدان کە دەرمانەکان چارەسەرن. ئەوە شتێکی روونو ئاشکرایە کە کاتێك نەخۆشێك چەندین ماددەی زیانبەخشو بزوێنەری وەك: چاو قاوەو ئەلکۆلو بەهاراتو خوێو خواردنەوە

گازییەکانو ڤیتامینو ماددە کانزاییە دەستکردەکانو ئاسپرینو دەرمانە کیمیاییەکان یا چەندین ماددەی بزوێنەری تر کە پێشتر بەکاریان هێناوە، ئەگەر واز لەخواردنی بێنن تووشی ژانە سەرو هێڵنجدانو گێژبوونو لەرزینو ئازاری قاچو ژێر ناوكو پشتو جومگەکانو...هتد دەبن، سەرجەمی ئەم کاردانەوانە بەهۆی وازهێنان لەو ماددانەوە دروست دەبن. کەسێکی خووگرتوو بە ماددە سڕکەرەکان، دوای وازهێنانی لەو ماددانە هەندێك کاردانەوەی تەرکرکردنی ئەو خووەی تێدا دروست دەبێتو دیارە هەر کاتێکیش کەسێك رۆژوو دەگرێتو واز لە خووی پێشووی دێنێ دەبێ تووشی ئەو کاردانەوانە ببێت، بەڵام لە کاتی رۆژوودا ئەم کاردانەوانە زۆر بە ئازارو جێگەی نێگەرانی نین، تەنانەت کەسێکی خووگرتوو بە هیرۆئین بێیەوێت واز لە خواردنی ئەو ماددە زیانبەخشە بێنێ باشترێن رێگە ئەوەیە کە بەرۆژوو بێو هیچ نەخوات. ***ئەو کاردانەوانەی لەکاتی رۆژوودا دروست دەبن، کاردانەوەی رۆژوو گرتنەکە نین، بەڵام لەبەر ئەوەی کە ئەم زانا بەرێزانە ناتوانن بیر بکەنەوە پێیان وایە ئەم کاردانەوانە نیشانە لاوەکییەکانی رۆژوون. بەڵام ئەم کاردانەوانە هیچ پەیوەندییەکیان بە رۆژووە نییە.*** نەخۆش کە لەم شتانەی خواردوە کە لەسەرەوە باسکرانو لەگەڵ ئەوانەشدا خواردنی دیکەشی خواردوە زۆر جار هەستی بە ئازارو نەخۆشی کردووە. ئەم نەخۆشیانە ئەنجامی ئالوودە بوونو بەکار هێنانی ئەو ماددانەیە کە ماوەیەکی زۆرە بەکاری هێناون، نەك ئەوەی کە بەهۆی رۆژوو گرتنەکەیەوە تووشی بووبێت.

بەکارهێنانی بەردەوامی جگەرە دەبێتە هۆی کەڵەکە بوونی ماددەی نیکۆتین لە ناوجەستەدا کە پێویستە لە کاتی ڕۆژووەکەدا ئەم ژەهرانە لە جەستە دەرکرێن‌و کاتێکیش جەستە ئەم کارە دەکات کە کەسەکە بورای بۆ بڕەخسێنێ‌و بەڕۆژوو بێ. شتێکی ڕوون‌و ئاشکرایە، کاتێك ئەم ژەهرانە لە جەستە دکرێنە دەر، کەسەکە هەست بە لەشساغی ناکات، بەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە بەهۆی دەردانی نیکۆتین‌و نەکێشانی جگەرەومیە کە کەسەکە هەست بە بێزاری‌و ناساغی دەکات‌و هیچ پەیوەندی بە ڕۆژووەکەوە نییە.

هەندێك لە پسپۆڕانی بواری ڕۆژوو ئامۆژگاری ڕۆژووەوانەکانیان دەکەن‌و دەڵێن بۆ ئەوەی ئاوی پێویست بگاتەلەشیان پێویستە چاو فانتاو قاوەو شۆرباو شلەمەنی تر بخۆن. تەنانەت بۆ ئەوەی ڕۆژووەوانەکان ئازاری کەمتر بکێشن ئیزنی ئەومیان پێدەدەن جگەرەو دەرمانی کیمیایش بەکار بێنن، من لەو بڕوایەدام ئەم کارە پرۆسەی خاوێن بوونەوەو چاکبوونەوەی جەستە دوادەخات. چونکە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان ڕۆژوو گرتن‌و بەکارهینانی ماددە ژەهراوییەکانی تردا. تەنها کاتێك پسپۆڕانی بواری زانستە پزیشکییەکان دەتوانن باش لە ڕۆژوو بگەن‌و بزانن چ کاریگەرییەکی هەیە کە بێ ئەوەی هیچ چەشنە دەرمانێکی کیمیاییان بدەنێ هانی نەخۆشەکانیان بدەن بۆ ئەوەی ڕۆژوو گرن. ***زۆر بێ مانایە کەسێکی لەشساغ هان بدەین ڕۆژوو بگرێت‌و ئەوکات ناچاری بکەین بۆ قەرەبوو کردنەوەی شلەمەنی ناو جەستەی چاو قاوە بخواتەوە کە هەر دووکیان ماددەی کافائینیان تێدایەو بۆ دڵ خراپن.*** خواردنی قاوە

شـەربەتی میـوە یـا ئـاوی سـەوزەکان. ئەمـەش لـە چەشـنی ئـەوجۆرە ڕۆژووەیە کە بە کەسی بـەڕۆژوو دەوترێـت دەتوانـێ بـە تـرێش ڕۆژوو بگرێت و بە درێژایی ڕۆژ چەند کیلـۆ تـرێ بخـوات بـۆ ئـەوەی بتوانـێ دەروونی خۆی هێور بکاتەوە، چونکە دەبی ئەو کەسـە دەروونـی خـۆی بۆ هەر چەشنە کارێك ئامادە بکات و لەو بڕوایەدان کە پێویـستە ئـەو کەسە شتێك بخوات، چونکە تەنها مەسـەلەکە جەسـتە نییـە، پێویـستە ڕۆح و دەروون و گیـان پێکـەوە هاوئاهـەنگییان هـەبێ تـا مـرۆڤ بتوانـێ کارێـك ئەنجامبـدات یـا بتوانـێ برسـییەتی و پێویـستی جەسـتەی تـا ڕادەیەکی کەم دابین بکات و دەروونیشی ئارام ببێتەوە. تەنانەت بڕێـك لە پزیشکەکان لەو باوەڕەدان کە باشتر وایە مـرۆڤ ڕۆژووی بـە گژوگیا بگرێت، بەڵام گەدەی سەدا سەد بەتاڵ نەبێت و بـە تـەواوی برسـییەتی نەکێشێ. ئەوان دەڵێن برسییەتی وەك مردن وایە، چونکە هیچ شتێکی گەرمی وەك: ئاو یا خواردنی گەرم لـە لەشـدا نییـە. بـەڵام باسی ئـەوە ناکەن لەو کاتـەدا کـە مـرۆڤ نەخۆشـەو سیـستمی لەشـی بـە باشـی کـار ناکات و شێوازەکانی پزیشکیش هیچیان لەدەست نایەت، کەسی نەخۆش خۆی لە چ دۆخێکدا دەبینێتەوە! تەنانەت هەندێك لەو کەسانەش کـە باوەڕیـان بـە شـێوازی تەندروسـتی سروشـتی هەیـە، دان بـەو ڕۆژووەدا دەنێن کە تیایدا شەربەتی میوە یا ئاوی سەوزەکانی تێدا دەخورێتەوە. ڕۆژوو ڕەوتێکی بایەلۆجی و بەشێکی سەرەکییە لە ژیانی ئێمە.

بتوانن لە دەست ئەم بارە قورسە رزگاریان بێ و تەندروستی خۆیان ڕێکبخەنەوە. ئەم گرفتی قەڵەوییە بۆتە هۆی ئەوەی کە لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی زیاتر لەسەر شێوازە سروشتییەکان کە لە ١٧٠ ساڵ بەر لەئێستاوە لە لایەن میتۆدی سروشتی تەندروستییەوە بەخەڵك ناسێنراوە، بکرێت.

ئەوە مەسە لەیەکی تەواو روونو ئاشکرا بوو کە لەگەڵ بڵاو بوونەوەو جێکەوتنی شێوازی تەندروستی سروشتی، هەندێك پزیشك لە بەرامبەر ئەم رەوتەدا بوەستنەوەو تەنانەت دژایەتیشی بکەن، چونکە ئەوان داهاتووی خۆیان لە مەترسیدا دەبیننەوەو حەز ناکەن خەڵك بزانن، ئەو شتەی نەخۆشیان دەکات ڤایرۆسو میکرۆبەکان نین بەڵکو کاروکردەوە هەڵەو نالەبارەکانی ژیانی خۆیانە کە لەسەری راهاتوونو رۆژانە لەسەری دەرۆن. ئەو رێوشوێنانەی کە ئەمڕۆ بۆ رێکخستنەوەی تەندروستی مرۆڤ بیری لێدەکرێتەوەو ئەو هەنگاوانەی بۆ پیادەکردنی شێوازی تەندروست لە ژیانی مرۆڤەکاندا رەچاو دەکرێ ئەوەندە لاوازن کە حیسابێکی ئەوتۆیان بۆ ناکرێتو لە هەندێ بواریشدا مرۆڤ بێ هیوا دەکەن. لە ناو کۆمەڵگای ئێمەدا ئەو رێوشوێنانەی بۆ بەردەوامی ژیانێکی تەندروست دادەڕێژرێ زۆر کەمنو زۆربەی خەڵکی ئێمە بێ ئەوەی زانیارییەکی ئەوتۆیان لەسەری هەبێ رەچاوی دەکەن. مەسەلەی رۆژوو پەیوەندی بە ئەمڕۆو دوێنێوە نییەو تەنها پەیوەستیش نییە بە تەندروستی جەستەوە، چەندین سەدەیە مرۆڤەکان بەهۆی روانگە ئاینییەکانیانەوە بەرۆژوو دەبنو وشەی رۆژوو بەلایانەوە نامۆ نییە.

چەندین پزیشکی وەك "هانری س. تانەر"و "سیلوستەر

گراهـــام"و " رۆبێـــرت ڤالتـــەر"و "جـــان. هـــا. تیلـــدن"و "جۆرجڤاگرا"و...هتد لـەم سالأنەی دواییـدا لـە نـاو خەڵکدا گیانێکی تازەیـان بـە بـەر بیرۆکـەی رۆژوو، و رۆژوو گرتنـدا کـردەوە، کـە جێـی ستایش‌و سوپاس کردنە. من دەتوانم ناوی ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانە بێـنم، ئـەم کەسـانە لـە رێـزی زانـاو پـسپۆڕەکانی سـەدەی نـۆزدەو بیـستەمدان کـە لـەم بـارەوە لێکۆڵینـەوەو بەدواداچـوونێکی زۆریـان کردووە. ئەم کەسانە تـەواوی ئـەزموون‌و تیـۆری‌و شـێوازەکانی خۆیـان لەسەر بنەمای شێوازی تەندروستی سروشتی رێکخستووەو بـە تایبـەت بابەتی رۆژوویان لـە چـەقی هەوڵەکانیانـدا دانـاوە. پێویـستە هەمیـشە ئـەوەتان لەبـەر چـاوبێت کـە نابـێ تـەنها بـە قـسەی یـەك کـەس بـە قەناعـەت بکـەن، چـونکو تـەنها گوڵێـك نیـشانەی هـاتنی بـەهار نییـەو بـەهۆی رێنوێنییـەکانی یـەك کەسـەوە تـۆ نـاتوانی ئـەنجامێکی تـەواو بەدەسـت بهێنـی. سیـستمی لەشـی ئێمـە گـەلێك ئـاڵۆزە. ئەندامـەکانی هـەموو کـات لـە حاڵـەتی پێـدان‌و وەرگـرتن‌و لـە پەیوەنـدی لەگـەڵ یـەکتردان. تەنـدروسـتی تـەواو لەئـەنجامی کـاری هەماهـەنگی تـەواوی ئەندامـەکان (بـە سـەرجەم بەشـەکانیان)ەوە دەسـتەبەردەبێت. واتـە ئەگەر جەستە تەندروست بێ یا تەندروستی بەدەست بێنێتەوە، رۆح‌و دەروونیش لێی بێ بەش نابێت‌و پشکی خۆی پێدەبرێ.

هەوڵی تەواومان لـەم کتێبـەدا ئەوەیـە ئـەو شـێوازو رێوشـوێنانە روونبکەینـەوە کـە دەبنـە هـۆی باشـتر بـوونی رەوشـی تەنـدروسـتی سـەرجەم مرۆڤـەکان، چـونکە ئێمـە لـەو بـاوەڕەدایـن کـە مرۆڤێـك، بەشێکە لە هەمووان‌و ئەگەر بێتوو رەوشی ژیانی ***تاکەی هێمەڵکا*** نالەبار بێت ئەوا ئەم نەخۆشییە تەشەنە دەکات بۆ کۆی مرۆڤەکان‌و

هەر بۆیە لە ئێستادا هەمووومان بە جۆرەها نەخۆشییەوە گرفتارین‌و بەدەگمەن مرۆڤێکی ساغ لەناوماندا پەیدا دەبێت، ڕەنگە تا تەمەنێکی دیاریکراو نیشانەیەکی بەرچاو لە لەشساغی هەبێت، بەڵام دوای ئەوە ئیتر باسکردن لە تەندروستی قسەیەکی بێ مانایە. تەنها ئەو کەسانە دەتوانن نەخۆشەکانیان لەدەست نەخۆشی ڕزگار بکەن‌و بەویستی خوا لەشساغییان بۆ بگەڕێننەوە کە لەبواری ڕۆژوودا پسپۆڕ بن. مەبەستم لە نووسینی ئەم کتیبە ئەوەیە کە ئەو زانیاری‌و هەنگاوانەتان بخەمە بەردەست کە بۆ ڕۆژوو گرتن پێویستیتان پێیەتی‌و هەروەها ئەو ئەزموون‌و زانیاریانەتان بۆ باس بکەم کە یارمەتیتان دەدەن هیوایەکی نوێتان سەبارەت بە تەندروستی لا پەیدا ببێت‌و بەبێ تفاق‌و کەرەستەی بەرەنگار بوونەوە لە جەنگەڵستانی نەخۆشییەکاندا ڕێ نەکەن.

بەردەوام لەهەوڵی ئەوەدام بە شێوەیەك ئەزموونی پەنجا ساڵەی خۆمتان بە کورتی بۆ باس بکەم تا ئێوە بتوانن بە پەیرەو کردنی بەشێك لەو ئەزموونانە تەندروستییەکی باش‌و تەمەنێکی درێژتان هەبێ. کێشەی خۆراك یەکێك لەو گرفتانەیە کە هەڕەشە لەدانیشتوانی گۆی زەوی دەکات. ئەم گرفتە هەم جەستەییە‌و هەم ڕۆحی-دەروونییە‌و بەردەوامیش لەتوند بوونەوەدایە. من لەم کتێبەدا بە ئەرکی خۆمم زانیوە لەبەشی یەکەمدا زیاتر باسی ڕۆژوو بکەم. لێرەدا کێشەکە تەنها کەمکردنەوەی کێش نییە لە ڕێگای ڕۆژووەوە. دابەزاندنی کێشی زیادەی لەش کارێکی ئاسانە، بەڵام ئەوەی مەبەستە ڕاگرتنی کێشێکی هاوسەنگ‌و لەشێکە کە ساغ‌و بەهێز بێت. بەدەستهێنانی کێشێکی جێگیر‌و ژیانێك کە تیایدا تەندروستی زیار

ڕۆژوو کە بەدەست کێشانەوە لە خواردن دەست پێدەکاتو قۆناغی دووەم حاڵەتێکە کە دەکرێ بڵێین برسیەتی دەست پێدەکات. یەکەم قۆناغی ڕۆژوو ئەو کاتەیە کە جەستە شتە پاشەکەوت کراوەکانی ناو خۆی بەکاردێنێ، واتە لەشی مرۆڤ بۆ کاتێکی دیاریکراو پێویستییەکانی خۆی لەو پاشەکەوتەی ناو خۆی دابیندەکات. قۆناغی دووەم، قۆناغێکە کە تیایدا جەستە تەواوی پاشەکەوتەکەی خوی بەکار بردوەو چیتر پاشەکەوتێکی نەماوە تا بەکاری بێنێو پێویستییەکانی پێ دابین بکات. لەم کاتەوە ئیتر بەردەوام بوون لە سەر ڕۆژوو مەترسیدارەو نەخواردن بە واتای برسیایەتی کێشانە. ئەوەندە ڕای جیاواز لەسەر جۆرەکانو شێوەکانی ڕۆژووگرتن هەیە کە هەموو کەس تووشی سەر لێشێوان دەبێ لەوەی کە کام جۆرەیان باشترە. بۆ نموونە دەڵێن چارەسەر بە ڕۆژووی ئاو، شەربەتی میوەکان یا ئاوی سەوزەکان یا چای سەوزو...هتد. زۆرترین زیان ئەو کەسانە لە ڕۆژووی دەدەن کە پێیانوایە ڕۆژوو یەکسانە بە برسییەتی. هەروەها هەندێك کەس ڕۆژوو بەراورد دەکەن بە مردن بەهۆی سەرماوەو وشەی ڕۆژوو لە زبانی ئینگلیزیدا بە مردن بەهۆی سەرماوە مانا کراوەتەوە. برسیایەتی کێشان جۆرە مردنێکەو ئەو کەسەی تۆزقاڵە تەندروستییەکی هەبێ هەرگیز خۆی ناکوژێت. دەکرێ بڕیار بدەینو بەهۆی نەخواردنی خۆراکەوە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو تەندروستی بۆ خۆمان بگێڕینەوە. ئەمە شتێکی تەواو شیاوەو هەر کەسەو بە پێی ڕەوشو بارودۆخی لەشی دەتوانێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو خواردن نەخوات، ئەمە تەواو جیاوازە لەو برسییەتییەی کە کەسێك لە ژێر

کاریگەری هەندێ هۆکاردا بڕیار دەدات دەست لە خواردن بکێشێتەوە. کەسی بەڕۆژوو خۆی بڕیار دەدات تا کەی دەست لەخواردن بکێشێتەوە. بەڵام روون نییە برسیایەتی بەهۆی چ هۆکارگەلێکەوە روودەداو خوازراو نییە.

من پێشتر ئاماژەم پێدا کە بەڕۆژوو بوون یەکێك لە هۆکارە نوێکانی ژیانی ئێمەیە، دەتوانین ئیدیعای ئەوە بکەین کە بەڕۆژوو بوون دەبێتە مایەی لەشساغیو قەرەبووی زیانەکان دەکاتەوە. ئاژەڵە نەخۆشو بریندارەکان خۆیان لەوانی تر جیادەکەنەوەو هەوڵدەدەن تا جێگایەکی لەبارو گەرم کە دوور بێت لە گۆڕانکارییە توندەکانی کەشوهەوا، بدۆزنەوەو ئەوەندە پشوو دەدەنو خۆیان لە خواردنو کاری رۆژانە بەدوور دەگرن تا ئەوەی دووبارە رەوشیان باش دەبێتەوەو ئیشتیای خواردنیان دەگرێتەوە.

رۆژوو لە دنیای ئاژەڵاندا دەورێکی باڵای هەیە. ئاژەڵەکان نەك تەنها لە کاتی نەخۆشیو زاماریدا دەست لە خواردن دەگرنەوە، بگرە لە کاتی خەوی زستانە یا پشووە هاوینییەکانیشدا خواردن ناخۆن. (هەندێك لە گیانلەبەرە ئیستواییەکان لە هاوینیشدا هیچ ناخۆن) هەروەها هەندێك گیانلەبەر هەن کە لەکاتی جووتبووندا دەست لەخواردن دەکێشنەوە. زۆربەیان تا ئەو کاتەی بێچووەکانیان لە شیر دەگرنەوە خواردن ناخۆن. هەندێك لە جۆرەکانی باڵەندەش لە کاتی هێلکە کردندا هیچ شتێك ناخۆن، هەندێك لە گیانلەبەران پاش زایینیان دەست لەخواردن دەگێڕنەوە، هەندێك لە جۆرەکانی جالجالۆکە پاش ئەوەی کە ژیان دەست پێدەکەن بۆ ماوەی شەش مانگ

هیچ ناخۆن. هەندیك لە گیانلەبەرە درندەكان كاتێك لە داو دەكەون دەست لەخواردن دەكێشنەوە. زۆرێك لە گیانلەبەرەكان لە كاتی وشكسالیو قاتوقڕیدا بۆ ماوەیەكی زۆر بێ خواردن دەژین، زۆرێك لە ئاژەڵەكان لە زستانە تووشو سەختەكاندا ماوەیەكی زۆر هیچیان گیرناكەوێ بیخۆنو ناشمرن.

لە مێژەومیە كە بە سەدان ملیۆن كەس لە هەموو دنیادا دەزانن ڕۆژوو چییەو بەڕۆژژو دەبن، جا یا وەك ئەركێكی ئایینی یا لەبەر هۆیەكی تەندروستی یا لەپێناو بەرقەرار كردنی نەزمو كونترۆلێكی زیاتر بەسەر خۆیاندا، تەنانەت بەهۆی پرسە سیاسییەكان یا گێڕانەوەی سەرلەنوێی تەندروستی بۆ جەستەیان، بەڕۆژوو دەبن. چەند ساڵە وایان بە گوێ خەڵكدا داوە كە بۆ ئەوەی هێزو توانایان تێدابێت پێویستە ڕۆژانە حەتمەن شتێك بخورێت، ئەویش چی بخۆن! پزیشكێكی هۆڵەندی بە ناوی دكتۆر "فلیكس ئۆسلاو" -كە لە كۆتایەكانی سەدەی نۆزدەدا چوبوو بۆ ئەمریكا—ڕوونیدەكاتەوە: ڕۆژوو موعجیزە خولقێنەو مرۆڤەكان لەو حاڵەتانەدا كە تایان هەیە یا كێشەی گەدەو ڕیخۆڵەیان هەیە یا گرفتی ڕۆحیو دەروونیان هەیەو ئازاریان هەیەو ئیشتیایان نەماوە، نابێ خواردن بخۆنو ئێمە كە وەك پەرستار سەرپەرشتیان دەكەین نابێ ناچار بە خواردنیان بكەین.

كولتووری ڕۆژوو دەگەڕێتەوە بۆ چەندین سەدە بەر لە ئێستا. لە ئینجیلدا زۆر شت سەبارەت بە ڕۆژوو نووسراوە[1]، لە "هۆمێر"یشدا،

---

[1] وەك قورئان بۆمان باسدەكات لەیەكەم شەریعەتەوە بۆ دوایین شەریعەت لە هەموویاندا ڕۆژوو یەكێك بووە لەپایەكانیان.

ڕۆژوو یەکێک لەو ڕێگایەنە بووە کە میسرییە کۆنەکان وەك چارەسەر بۆ نەخۆشەکانیان بەکاریان هێناوە. یۆنانییەکانو تەواوی دانیشتوانی وڵاتانی دەریای ناوەڕاست بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان سوودیان لە ڕۆژوو وەردەگرت. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا پزیشکەکانی کۆمەڵگا عەرەبییەکان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان ڕۆژوویان دادەنا، لەئیتالیای سەردەمی "ناپۆلیتانەکان"دا پزیشکەکان بۆ ماوەی ١٥٠ ساڵ ڕۆژوویان بۆ نەخۆشەکانیان دادەنا کە هەندێکجار ماوەکەی دەگەیشتە چل ڕۆژ. من ماوەی چەند دەیەیە کە تەنها بە ڕۆژووەوە خەریکمو نەخۆشەکانیشم تەنها لە ڕێگەی ڕۆژوو گرتنەوە چارەسەر دەکەم. ماوەی بەڕۆژوو بوونی نەخۆش لە چەند ڕۆژەوە تا سێ مانگیشی خایاندوە، نەخۆشەکان، هەم بۆ دابەزاندنی کێشیانو هەم بۆ گێڕانەوەی سەرلەنوێی تەندروستیان بەڕۆژوو دەبن. با بەسەرهاتێکی خۆشی نەخۆشێکتان بۆ بگێڕمەوە کە هاتبوە لام:

کابرایەك بە ناوی ئا. ب. کە تەمەنی حەفتا ساڵ بوو هاتەلام، زۆربەی کاتەکانی تەمەنی بە ئازارەوە بردبووەسەرو تا ئەو کاتەی هاتە لام کەس چارەسەرییەکی بۆ ئازارە لەبن نەهاتووەکانی نەدۆزیبۆوە. ماوەی سی ساڵ بوو بە دەست تەنگە نەفەسییەوە دەیناڵاندو لەو کاتانەدا کە تەنگە نەفەسییەکەی بۆدەهات دەبوو بیبەن بۆ خەستەخانە. ماوەیەکی زۆر بوو بۆشاییەکانی ئەملاولای لووتی تووشی هەوکردن ببوو، گوێی چەپی کەڕ ببوو، هەروەها زیاتر لە شەش ساڵ بوو تووشی پرۆستاتیش ببوو، و بۆ چەندین ساڵیش بوو تووشی نەزۆکی ببوو. سەریشی رووتابۆوەو عەینەکیشی لە چاو

دەکردو نیشانەی چەندین نەخۆشی دیکەشی تیا بەدیدەکراو بە کورتی ئەم کابرایە رەوشی تەندروستی تەواو نالەبار بوو. ئەم پیاوە چەندین ساڵ بوو هەموو شێوازە ناسراوەکانی تەندروستی لەسەر خۆی تاقیکردبۆوە، بەڵام لە راستیدا هیچ کامیان نەیانتوانیبوو تەندروستی راستەقینەی بۆ بگێرنەوە، لە رێگەی شێوازێکی تایبەتەوە توانیبوویان بۆ ماوەیەکی کەم لە دەردو ئازارەکەی کەم بکەنەوە، بەڵام هەرگیز نەیانتوانیبوو چارەسەری بکەن. ئەم پیاوە تەواو هیوابڕاوو زۆر لاوازو بێ توانا ببوو، و رەوشی تەندروستی ئەم پیاوە بەهۆی درێژە کێشانی نەخۆشییەکەیەوە بەردەوام روو لەخراپتر بوون بوو. لەرێگەی شێوازە باوەکانی ئێستاوە تەنها دەتوانرێ بۆ ماوەیەکی کورت ئازاری کەسی تووش بوو بە تەنگەنەفەسی هێور بکرێتەوە، بەڵام بە تەواوی ناتوانرێ چارەسەر بکرێتو بە تێپەڕ بوونی کاتیش رەوشی کسی تووشبوو خراپتریش دەبێت. هەروەها لای ئەو نەخۆشانەی کە بۆرییەکانی لووتیان تووشی گرفت هاتووە روونو ئاشکرایە کە، شێوازە باوەکانی پزیشکی ئێستا کارێکی ئەوتۆیان لەدەست نایەت. کەرێش چارەسەری نییەو تا ئێستا زانستی پزیشکی نەیتوانیوە کارێکی ئەوتۆ بۆ ئەم نەخۆشییانە بکاتو ئەمجۆرە نەخۆشییانە بە نەخۆشییە لە چارە نەهاتووەکان ناوبانگیان دەرکردووە. هەروەها سەبارەت بە گەورە بوونو گۆشتی زیادە دروستکردنی پرۆستاتیش پزیشکە بەرێزەکان هیچیان لەدەست نایات، چونکە نازانن بۆچی پرۆستات تووشی ئەم گرفتانە دەبێت. بە رواڵەت وادیارە کە سەرجەمی ئەم نەخۆشیانە لەروانگەی زانستی پزیشکییەوە چاکبوونەوەیان بۆ نییە. ئەوە پێنجەم

جار بوو ئەم کابرایە لە یەکێك لە خەستەخانەکانی شاری شیکاگۆدا دەخەوێنرا، پاش ماوەیەك خەواندن لە خەستەخانەدا بڕیاریدا بچێت بۆ باشووری وڵات، بۆ ئەو شوێنەی کە ناونیشانەکەی لە کەسێکی تر وەرگرتبوو. واتە چوون بۆ ئەو کلینیکەی کە لە ئەمریکادا ناوبانگێکی باشی پەیدا کردبوو. ئەو شوێنەش کلینیکەکەی من بوو. ئەم کابرایە کە کۆکەیەکی توندو ترسناکی لەگەڵ بوو، دەیووت لەناو ڕێدا بیرم لەوە دەکردەوە بڵێی ئەم هەموو خەرجیو هیلاکییەم ئەنجامێکی هەبێ یا وەك جاران بە هەوانتە دەچێ؟ بە کورتییەکەی پاش بیرکردنەوەیەکی زۆر بەو ئەنجامە گەیشتبوو کە، تا ئێستا ئەو هەموو ڕێگا چارەسەریانەی تاقیکردۆتەوە، هیچ ئەنجامێکیان نەبووە هەر بۆیە سوور بوو لەسەر ئەوەی کە بۆ تاقیکردنەوەش بێت سەردانی چارەسەرگەکەی من بکات. چەندین هەزار نەخۆشی تووشبوو بە تەنگەنەفەسی بێ هیوایانەو دەست لە مژنۆ درێژتر لەژێر چنگە ترسناکەکانی ئەم نەخۆشییەدا دەناڵێننو کەسیش ناتوانێ هیچ کارێکیان بۆ بکات. دوای ئەوەی کارە سەرەتاییەکانمان بۆ ئەنجامداو پێموت تەواوی ئەو دەرمانانەی پێیەتی بیخاتە تەنەکە خۆڵەکەوە — واتە ئەو دەرمانانەی کە ئەو بۆ هێور بوونەوەی ئازارەکەی بەکاری دەهێنا، بەڵام تێگەیشتبوو کە هیچ کام لەو دەرمانانە ناتوانن چارەسەری بکەن– هەر کە پێموت چیتر نابێ ئەو دەرمانانە بەکار بێنی وتی: ئەی ئەگەر تەنگەنەفەسییەکەم بۆ هاتەوە چی بەکار بێنم؟ پێموت ئەگەر بۆت هاتەوە دانەکانت بخەرە سەر یەکو مشتەکانت گرێ بدەو لە بەرامبەر تەنگەنەفەسییەکەدا بوەستەوە.

پێشم ووت، ئەگەر بێتوو لەسەر خواردنی دەرمانەکان بەردەوام بیت، تەندروستیت بۆ ناگەڕێتەوە. لەسەر قەرەوێڵەیەك خەواندمو وتم جیا لە ئاو نابێ تا ئەو کاتەی کە ئیزنت دەدرێت هیچ شتێکی دیکە بخۆیت. کابرا لای خۆی وای بیر کردبۆوە کە ئەو شێوازە چارەسەریانەی ئێمە بۆ نەخۆشییەکان بەکاری دێنین پێدەچێت قورستر بێت لەو نەخۆشیانەی کە ئەوان دەستو پەنجەیان لەتەکدا نەرم کردووە! لەبەر خۆیەوە بیری لەوە دەکردەوە کە ئایا دەکرێ بۆ ماوەیەکی زۆر بە بێ خواردن بژی؟ لەبەر ئەوەی چەندین ساڵ بوو بەهۆی تەنگەنەفەسییەکەیەوە ئۆکسیجینی پێویست بە جەستەی نەگەیشتبوو تەواو لاوازو بێ توانا ببوو. لەوە دڵنیام کردەوە کە بە هەموومانەوە ئاگامان لێیەتیو تەواو چاودێری دەکەین بۆ ئەوەی تووشی کێشەیەکی جیددی نەبێت. وانەبوو کە ئەم کابرایە هیچ ترسێکی لەم ئەزموونە نوێیە نەبێت. هەمیشە ڕۆژوو گرتن خۆش نییە، بەڵام ڕەنگە بۆ هەندێ لە نەخۆشەکان ئەزموونێکی سەرەنجڕاکێشو بێ وێنە بێت کە بەهۆی سووك بوونەوە هەست بە ئازادیو خۆشییەکی زیاتر دەکەنو لە خۆیان ڕازیترن. لە یەکەم شەوی ڕۆژوو گرتنەکەیدا، دەورووبەری سەعات چواری بەیانی بوو کە تووشی تەنگەنەفسی بوو. کاتێك لەسەر پشت دەخەوت نەیدەتوانی هەناسە هەڵکێشێ، لەسەر لێواری قەرەوێڵەکەی دانیشتبوو، زەنگی ئاگادار کردنەوەی لێدا بۆ ئەوەی کەسێك فریای بکەوێ، پزیشکی ئێشکگری شەو دەچێتە لایو دڵخۆشی دەداتەوەو پێیدەڵێ، ئەمجۆرە تەنگەنەفەسییانە تا بیستو چوار کاتژمێری تر نامێنن. کاتێك

پزیشکەکە ژوورەکە جێدێلێت کابرا دووبارە دەچێتەوە لای پەنجەرەی ژوورەکە بۆ ئەوەی هەوایەکی زۆرتر هەڵمژێ، پاش تاوێک دەنگی لێبەرز بۆوە: ئەمە چ شوێنێک بوو پێشانی منیاندا! ئەم بەرێزانە بۆ هێور بوونەوەی تەنەگەنەفەسییەکەم تەنانەت دەرمانێکی هێورکەرەوەشم نادەنێ! بەردەوام ئەم شتەی بە رۆژووەوانەکەی پەنادەستی دەوتەوە (ئەو کەسەش تازە هاندرابوو بۆ ئەوەی بەرۆژوو بێ). دووبارە بۆ هەناسە هەڵمژین چۆوە لای پەنجەرەکەو دوای ئەوەی چەند جارێک ئەم کارەی دووپات کردەوە، گەڕایەوە سەر قەرەوێڵەکەی‌و خەوت. بۆ سبەینێ کە پزیشك سەردانی کرد بەشێوەیەك رەوشی تەندروستی باشتر ببوو کە هەموو ئەو کەمتەرخەمیانەی لەبیر چووبۆوە کە پێیوابوو بەرپرسانی کلینیکەکە شەوی پێشوو نواندوویانەو خۆشحاڵییەکەی سنووری نەبوو. رۆژ لە دوای رۆژ بەشێوەیەك هەناسە کێشانەکەی باشتر دەبوو کە بیرەوەرییەکانی سەردەمی لاوییەتی بۆ زیندوو دەکردەوە، تەنگەنەفەسییەکەی شوێن بزر ببوو، لە هەموو ئەو ماوەدا کە لای ئێمە بوو جارێکی تر تەنەگەنەفەسی رووی تێنەکردەوە. فشاری ناو بۆشاییەکانی لووتی هەر مابوو، هەر بۆیە دەبوو لە رۆژوو گرتنەکەی بەردەوام بێت، دوای شەش رۆژ بەرۆژوو بوون توانی بە بێ هیچ نێگەرانی‌و گرفتێك میز بکات. کەم‌وزۆر پرۆستاتەکەی هاتبۆوە باری ئاسایی. ئەو هەروا لە رۆژووەکەی بەردەوام بوو، چاوەڕوانی ئەوەبوو بزانێ لەرۆژەکانی داهاتوودا نیشانەکانی کام نەخۆشییە لە کام بەشەی لەشیدا دەردەکەوێت. لە رۆژووەکەی بەردەوام بوو تا ئەوەی

کە بۆشاییەکانی ئەملاولای لووتی چیتر کێشەیەکیان نەماو زەوقو خۆشی هەموو لەشی داگیر کردبوو. لە بیستو پێنجەم رۆژی رۆژووەکەیدا لە پزیشکەکەی پرسیبوو، ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە دەست بکەمەوە بە خواردن؟ پێیانوتبوو جارێ ماویەتیو ژیرانەتر ئەوەیە لەسەر رۆژووەکەت بەردەوام بیت. پزیشکەکەی پێیوتبوو: دیارە خۆ تۆ زیندانی نیت، بەلام ئەگەر چەند رۆژێکی تر بەرۆژوو بیت، لەئەنجامەکانی سەرسام دەبی. رێنوێنییەکانی پزیشکەکەی لەگوێ گرتو لەرۆژووەکەی بەردەوام بوو، سات دوای سات موعجیزەیەکی تازە رویدەدا. لە رۆژی سیو دووەمی رۆژووەکەیدا هەستیکرد سەرلەنوێ گوێچکەی دەبیستێ، گوێچکەی وای لێهاتبوو کە دەیتوانی دەنگی چرکەی سەعات ببیستێت. دوای چلودوو رۆژ رۆژووەکەی شکاندو دەستی کردەوە بە خواردن. بەلام شتی سەیرتری بۆ هاتە پێش، پاش چەند رۆژ دوای ئەوەی کە گەڕابۆوە بۆ ماڵەوە هەستی کردبوو توانای سێکسیەکەی بۆ گەڕاوەتەوەو لەنەزۆکی رزگاری بووە. بۆ سەرپەرشتیارانی چارەسەرگەکە شتێکی روونو ئاشکرا بوو کە زۆرێك لەپیاوو ژنە نەزۆکەکان دەتوانن لەرێگەی رۆژووەوە بەسەر نەزۆکییەکەیاندا زاڵ ببن. ئەمەش قسەیەك نییە من لەخۆمەوە بیڵێم، بەڵکو ئەمە واقعی ژیانی پیاوێکە کە رۆژی یەکەم بە ناڵەناڵەوە هات بۆ ئێرەو ئەو رۆژەی ئێرەی بەجێهێشت پڕ لەخۆشیو جۆشو خرۆش بوو. دیارە من لەو جۆرە نەخۆشانەم زۆر بووە. نابێ وایدانێین چونکە گرفتی کەڕی ئەم نەخۆشە بەهۆی رۆژووەوە چارەسەر بووە ئیتر هەموو کەڕێك لەرێگەی رۆژووەوە بیستنی بۆ

دەگەڕێتەوە. کەسانێکیش هەبوون ئەمجۆرە گرفتانەیان هەبووەو ڕۆژووشیان گرتووە، بەڵام گوێچکەیان بە تەواوی چاك نەبۆتەوە، ئەم قسەیە کوێریش دەگرێتەوە، چونکە زۆر هۆکار دەست دەدەنە دەست یەکتر تا کەسێك بینایی لەدەست دەدات. هەر بۆیە هەندێکجار کوێری چاك دەبێتەوە. ئەو کەسەی لە موعجیزەکانی ڕۆژوو بەهرەمەند نەبووبێ ئەستەمە بتوانێ باوەڕ بەم قسانە بکات. بەدەگمەن ڕێدەکەوێت پسپۆڕانی بواری تەندروستی ئێمە ئەوە قبوڵ بکەن کە ڕۆژوو ئەو هەموو چارەسەرییانەی لەدەست دێت، چونکە ئەوان هەرگیز ڕۆژوویان نەگرتووە. ڕۆژووگرتن شێوازێکی نوێ نییە، بەڵکو شێوازێکی تەواو سروشتییە کە لەناو سەرجەم بوونەوەرەکاندا باوەو دڵنیاترین‌و ژیرانەترین‌و سروشتیترین شێوازێکە کە دەکرێت بە هۆیەوە سەرلەنوێ تەندروستی بۆ خۆمان بگێڕینەوە.

زیاد لەسەدو هەفتا ساڵە لایەنگرانی شێوازی تەندروستی سروشتی ڕۆژوو وەك ئامرازێك بەکار دێنن بۆ گێڕانەوەی سەرلەنوێی تەندروستی بۆ مرۆڤەکان‌و لەم ڕێگایەوە جەستە دەخەنە دۆخێکەوە کە بێ دواکەوتن نەخۆشییەکان ڕادەماڵێ‌و تەندروستی دەگێڕێتەوە بۆ خاوەنەکەی. ئەم پێشەنگانەی شێوازی سروشتی تەندروستی، گەنجینەیەکی بەنرخی چارەسەرکردنیان لایە کە ئەو مژدەو بوێرییەیان پێدەبەخشێت کە بیسەلمێنن ڕۆژووگرتن باش‌و سارێژکەرو بەهێزکەرەوەی توانای جەستەو دەروونە، هەر بۆیە پێویستە وەك بەشێك لەژیانێکی تەندروست ڕەچاوبکرێت‌و سوودی زۆری لێوەرگیرێت. هەندێك کەس هەن کە لە ڕۆژوو بەگومانن‌و متمانەیان

پێی نییه. زۆربەی ئەم کەسانە هیچ شتێك سەبارەت بە رۆژوو نازانن و شێوەی ئەنجامدانەکەشی نازانن. زۆرترین ژمارەی ئەو کتێبانەی دژی رۆژوو نووسراون لەلایەن ئەو کەسانەوەیە کە لەهەموو تەمەنیاندا بۆ نموونە وازیان لەیەك ژەمە خواردنی خۆیان نەهێناوە. بەرۆژوو بوون رۆڵێکی کاریگەری لەتەندروستی و پاراستنیدا هەیە. رۆژوو کێشی لەش هاوسەنگ دەکات و هەروەها بۆ ئەو کەسانەی کە کێشەی رۆحی و دەروونییان هەیە و دەیانەوێت چارەسەری خۆیان بکەن، باشترین رێگایە. هەر کەسێك بیر لەتەندروستی خۆی دەکاتەوە پێویستە هەمیشە بۆ هێشتنەوەی هاوسەنگی رۆحی و دەروونی و هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی جەستەیی خۆی زۆرترین سوودی لێوەرگری و بۆ هەمیشە رۆژوو بکاتە بەشێك لە ژیانی.

بەشی دووەم

توانەوەی چەورییە زیادییەکان

***

ئەوانەی کاسبن و بە شوێن کارێکی پڕ داهاتدا دەگەڕێن نازانی چ دووکانێکی پڕ داهاتیان لەسەر بابەتی دابەزاندنی کێش بۆ خۆیان دروستکردووە. ئەوانە چەندین بەرنامەی خواردنی هەمەچەشن پێشنیار دەکەن تا چێژی هەبێ بۆ ئەو کەسانەی ڕەچاوی دەکەن و بێ ئەوەی خۆیان لە خواردن بگێڕنەوە کێشیان دابەزێنن. جۆرەها دووکان و بازاڕ کراوەتەوە کە دەیانهەوێ بە پێدانی چەند حەب و گولاجێکی تایبەت بە دابەزاندنی کێش، کێشی بەرامبەر دابەزێنن، ئیتر هیچ گرینگ نییە بەلایانەوە کە ئەم دابەزاندنی کێشی زیادەیە لە ڕێگای حەب و دەرمانە کیمیاییەکانەوە چ ئەنجامێکی لاوەکی خراپی بۆ کەسەکە بەدواوەیە! ئەم بە ناو "پسپۆڕی دابەزاندی کێش"انە تەنها دابەزاندنی کێشیان لەبەر چاوە و تەنها بیر لە پڕکردنی گیرفانیان دەکەنەوە. لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا چەندین شێوازی وەك: ڕۆژێك بەستەنی و ڕۆژی دواتر مۆز و ڕۆژێکی تر ئەنەناس لە بەناوبانگترین جۆرەکانی ئەو ڕێجیمانەن کە بۆ کەمکردنەوەی کێش بە قەڵەوەکان پێشنیار دەکرێت و بۆتە شێوازێکی باو. ئەم گیرفانبڕانە بۆ ئەوەی زیاتر سەرنجی خەڵك ڕاکێشن ناوی سەیر و سەمەرە و بریقەداری وەك

"بخـۆو کێـشت دابەزێنــە" دەدەنــە پــاڵ ئــەو ڕێجیمانــەی کـە بـۆ قەڵەوەکانی دادەنێن.

ئەمڕۆ قەڵەوێ یەکێکە لەگرینگترین کێشەوگرفتەکانی کۆمـەڵگای ئێمە کە نەك تەنها پیاوانو ژنان گیرۆدەی بوون، بگرە بـە رادەیـەکی فـراوانو نێگەرانکـەر منداڵانیـشی گرتۆتـەوە. کـە لـە هۆکارەکـەی دەکۆڵینەوە بـەو ئەنجامـە دەگـەین کە، بـەهۆی ئـەوەی توانـای کڕینـی خـەڵك زیـادی کـردووە، بـەهۆی زۆرخـۆری‌و پـیس خۆریـیـەوە، هـەموو کەسـێکی قەڵـەو کۆگایـەکی لـە لەشـیدا دروسـت کـردووەو بـەردەوام خـەریکی پاشـەکەوت کردنـی ئـەو خۆراکـە زیادەیـەیـە کـە لـەداهاتوودا لەشـساغی ئـەو دەخاتـە مەترسـییەوە. زۆری مـاددە خۆراکییـەکان لـەم بەشە لە جیهانـدا (ڕۆژئـاوا) بۆتـە هـۆی ئـەوەی خـەڵك بـە شێوەیەکی زیادەڕۆیانەو ترسناك جۆرەها ماددەی بە نـاوی خـۆراکی –بـە تایبـەت خواردنی لەپێشدا ئامـاددەکراوی لـە قوتـوونراو(معلب)- بکەنـە ورگـی خۆیانەوەو ناتوانن ساتێك بێ خواردنو هەڵلووشـین بـسرەون، چـونکە لە بێدەنگی دەترسنو پێیانوایە ناتوانن ژیان تەحەمول بکەن. خەڵکی ئێمـە بێ بـیر کردنـەوە دەخـۆنو تـەنها شـتێك کـە بـیری لێناکەنـەوەو گرینگـی پێنـادەن، تەندروسـتییە. شـتێکی تـر کـە بۆتـە هـۆی کـەم جوولانو تەمبەڵی خەڵکی ئێمە، شێوازی کارکردنیـانو ژیـانی ڕۆبـۆتی ئەمرۆیە. بوونی ئامرازە ئوتۆماتیکییەکان رۆڵێکی سەرەکی دەگێڕن لە تێکڕمـانی ڕەوشـی تەندروسـتی مرۆڤـی ئـەم سـەردەمەداو هۆکـاری جۆرەها نەخۆشییە. خەڵك وای بەسەرهاتووە هەر کـە بـەیانی لەخـەو هەستا پێیوایە دەبێ ناشتا بکاتو بە ئوتۆمبیلی خۆی یا پاسی ناو شار

خۆی بگەیەنێتە شوێنی کارەکەی، چەندین سەعات لە پشت مێزی کارەکەی دانیشێت تا دەبێتە نیوەڕۆو فراوین(نانی نیوەڕۆ) بخوات بێ ئەوەی برسی بێتو چاوەڕوان بکات عەسر بێتو کارەکەی تەواو ببێو بچێتەوە بۆ ماڵەوە، یا لەتەك هاوڕێکانیدا بچێ بۆ ریستۆرانتو قەرەبووی ئەو چەند سەعاتە بکاتەوە کە ئازاد نەبووەو نەیتوانیوە بە دڵی خۆی چێژ وەرگرێو بە چاو قاوەو سیگار پێشوازی لە خۆی بکات؛ شەو درەنگان بچێتە ناو جێگاو ئەم خووە دووپاتو سێپاتو چەند پات بکاتەوەو ببێتە هۆی لەدەستدانی لەشساغی خۆی. هاتنە ئارای کەرەستە ئوتۆماتیکییەکان بۆتە هۆی ئەوەی مرۆڤ ئاسانتر کار بکاتو کۆڵی قورسی کار لە سەر شانی داگرێت، بەڵام بوونی ئەم کەرەستانە کە ژیانیان ئاسان کردووە، بۆتە هۆی ئەوەی مرۆڤ ببێتە بوونەوەرێکی تەمبەڵو لەش خۆشەویستو ئەم تەمبەڵییەش چەندین نەخۆشی مۆدێرنی پیشەسازی بە دیاری بۆ هێناوە. لە قوتوو نانو پێچانەوەی مادده خۆراکییەکان هەمیشە بۆتە هۆی ئەوەی خواردنەکان وەك خۆیان نەمێننو بەهای خۆراکییان نەمێنێو مرۆڤی بە پیشەسازی بووی ئەم سەردەمە کە ئەم بەرهەمە دەستکردو ژەهراوییانە بەکاردێنی، تووشی چەندین نەخۆشی بووە. ئەو مادده کیمیاییانەی بۆ پاراستنو هێشتنەوەی خۆراکی ناو قوتووەکان بەکاری دێنن، ماددەی ژەهراوین کە ناوبەناو دەزگاکانی راگەیاندن رایدەگەیەنن کە ئەم ماددانە ئەگەری تووش کردن بە شێرپەنجەیان هەیە، بەڵام کەس کاتی ئەوەی نییە گوێ بەم شتانە بدات.

لایەنگرانی شێوازی تەندروستی سروشتی(Natural

Hygiene) لەو کەسانە نین کە لە هەر لایەکەوە بای هات بەلایەدا شەن بکەن، ئەوان لەو باوەڕەدان کە باشترین‌و دڵنیاترین ڕێگا بۆ دابەزاندنی کێشی زیادە ڕۆژوو گرتنە؛ ڕێگایەك کە هیچ مترسییەکی تیا نییە بەو مەرجەی کەسەکە نەگەڕێتەوە سەر ژیانی پێشووی. ئەو ڕێگا دوورو درێژو قورسانەی بۆ کەمکردنەوەی کێش دادەنرێن، ڕێگاگەلێکی متمانە پێکراوو بەسوود نین. سەرجەمی ئەو ڕێگایانە مرۆڤ هیوابڕاو دەکەن، چونکە پاش دابەزینی کێش، دووبارە لە ماوەیەکی کورتدا کێشی کەسەکە بەرز دەبێتەوە، چونکە ئەو ڕێگایانە سروشتی نین تا کەسەکە بتوانێ بۆ هەمیشە لە ژیانیدا پەیرەوی بکات، ئەو ڕێگایانە ناسروشتین‌و هەڵمەتێکن بۆ کەمکردنەوەی کێشی زیادەی لەش، نەك شێوازێکی سروشتی کە هەم کێش دابەزێنێ‌و هەم ببێتە هۆی تەندروستی کەسەکەو سەقامگیر کردنی کێش لەئاستی خوازراودا. ئەم شێوازانە بۆ ماوەیەکی کورت وا لە کەسەکە دەگەیەنن کە پێویستە بۆ دابەزاندنی کێش خۆی کۆنترۆڵ بکات‌و سنورێك بۆ خۆی دانێت‌و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو جۆرە خواردنێکی تایبەت ڕەچاو بکات، بەڵام دوای ئەو ماوەیە کەسەکە چیتر ناتوانێ خۆی کۆنترۆڵ‌و سنووردار بکات، چونکە کەس ناتوانێ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەسەر ئەم پرۆگرامە بەردوام بێت. هەندێك کات کەسێك کە لەشی توانای دروستکردنی خانە چەورییەکانی هەیە وەها خێراو بە حەزو تاسەوە دەگەڕێتەوە سەر بەرنامەی خواردنی پێشووی کە لە ماوەیەکی کورتدا چەورییە تواووەکانی سەرلەنوێ دروست دەبنەوە. هەندێك کات، کەسەکە کێشی دەچێتە سەرووی کێشی پێش دەستپێکردنی

ڕێجیمەکەی. لێرەدا پێویستە ئەوە بڵێین کە هەرگیز بە بێ چاودێری کەسێکی لێزان کە لە بواری ڕۆژوودا پسپۆڕە پەنا نەبەنە بەر ڕۆژووی درێژماوە. ڕۆژوو باشترین و دڵنیاترین ڕێگایە بۆ گێڕانەوەی تەندروستی و نەهێشتنی کێشی زیادە. بەڵام ئەم کارە پەیوەندی بە جەستەی ئاڵۆزو تەواو نەناسراوی ئێمەی مرۆڤەوە هەیە، هەر لەبەر ئەم بابەتە باشتر وایە لە ژێر چاودێری کەسێکدا ڕۆژوو بگیرێت کە لەم بوارەدا شارەزا بێت و بزانێ لە کاتی بەڕۆژوو بووندا ڕەنگە چ کێشەو گرفتێک ڕووبدات و لە کاتی پێویستدا ڕێوشوێنی پێویست بگرێتەبەرو بە شێوەیەکی ژیرانە مامەڵە لەتەک ئەو نیشانەو کێشانەدا بکات کە لەکاتی بەڕۆژوو بووندا دێنە پێش.

دەتوانرێت چەند لەکێشی مرۆڤ دابەزێنرێت؟ دابەزینی کێش لە کەسەکاندا جیاوازە، بەڵام بەگشتی دەکرێ بڵێین: بە پێی شێوازی تەندروستی سروشتی دەکرێ مرۆڤ ڕۆژانە کیلۆیەک لە چەوربیەکانی بتوێنێتەوە، کە هیچ مەترسی و سەرچڵییەکی بەدواوە نییەو شێوازێکی تەواو سروشتییەو مرۆڤ دەتوانێ بەردەوام بێت لەسەری. ئایا ئەوە جێگەی مەترسی نییە کە لەماوەیەکی کەمدا بڕێکی زۆر لەکێشمان لەدەست بدەین؟ نەخێر ئەگەر ئەمکارە لە ژێر چاودێری کەسێکی شارەزادا ئەنجامبدرێت هیچ مەترسییەکی نییە. دیارە مەبەستم ئەو دابەزاندنی کێشەیە کە بەهۆی ڕۆژوو گرتنێکەوەیە کە تەنها ئاوی تێدا دەخورێتەوەو هیچی تر ناخورێت. لەم کاتەدا کەسەکە وەك پێویست هێور دەبێتەوەو پشوو دەدات. با لێرەدا باسی ئەوە بکەین و بزانین چاکییەکانی نەخواردنی خۆراك لەچاو خواردنی

خۆراکدا، کامانەن:

١-لە ماوەی ڕۆژووەکەدا زۆر بە خێرایی چەورییە زیادەکان دەتوێنەوە.

٢-ڕۆژووی سروشتی زۆر خۆشترە لە هەر چەشنە ڕێجیمێك کە بە هۆیانەوە کەسە قەڵەوەکان کێشیان دادەبزێت. لە کاتی ڕۆژوودا کەسەکە هەرگیز لە ژێر ئەو فشارە کوشەندەو ئازاردەرانەدا نانالێنێ کە بەهۆی خواردنی هەندێ خۆراکی تایبەتەوە تووشی دەبێت، چونکە کاتێك کەسێك بەرنامە ڕێژی دەکات بۆ ئەوەی بەرۆژوو بێت، دەروونی ئارامەو دەزانێ کە هیچ باسێك لەخواردن نییە. بە پێچەوانەوە لەو ڕێجیمانەدا کە بۆ دابەزاندنی کێش لەبەرچاو دەگیرێ، کەسەکە بەردەوام بیری لای خواردنەو بیانووی ئەو خواردنانە دەگرێت کە خواردنیان قەدەغە کراوەو ئەمەش بۆی دەبێتە هۆی ئازار.

٣-بەهۆی دابەزینی کێش لە ڕێگەی بەڕۆژوو بوونەوە، پێستی لەش شل‌و ناشیرین نابێت. ئەو کاتەی کەسەکە هەستی کرد بەهۆی ڕۆژووەوە چەند کیلۆیەك لە کێشی دابەزیوە، نیشانەکانی بەرەوباش چوونی تەندروستی دەردەکەوەن کە بریتین لە:

ئا) سەر لەنوێ دەتوانێ زۆر ئازادو سروشتی هەناسە بکێشێ.

ب) دەتوانێ بە بێ سەخڵەتی‌و نیگەرانی بجووڵێت.

٤-ئەو هەستە ناخۆشەی لادروست نابێت کە لە کاتی گەدەو ورگ پڕ بوونیدا بۆی دروست دەبێت.

٥-قەبزی‌و گرفتی دەزگای هەرز ئازاری نادەن.

٦-هەست بەوە دەکات کێشەو گرفتەکانی پێشووی یەك لە دوای

یەك لە كۆڵی دەبنەوە.

٧-فشاری خوێنی کەم دەبێتـەوەو دڵیشی زۆر ئاسوودتر کاری خۆی ئەنجامدەدات.

دوای گرتنی ڕۆژووەکەو دابەزینی کێش، تەواوی ئەم نیشانانە بـە روون‌و ئاشکرایی دەردەکەون. نیشانەکانی تەندروستی پەیوەندییـەکی ڕاستـەوخۆیان لەگـەڵ دابـەزینی کێشدا هەیـە، چـونکە کاتێـك مـرۆڤ دەست لـەخواردن هەڵدەگرێت هـەر لـەڕۆژەکانی سـەرەتاوە کـە هێشتا کێشیشی زۆر دانەبوزیوە هەست دەکات ڕەوشی تەندروستی زۆر باشترە بـووەو جـستەش زۆر باشـتر ئـەو بـڕە کەمـەی نیـشاستەو شـەکرو چەورییە هەرس دەکات کە بەکاری دێنێت.

ڕۆژێـك کەسـێك هاتـە لام کـە کێـشی لەشـی زیـاد بـوو، لـەژێر چاودێری مندا دەستیکرد بە ڕۆژوو گـرتن. پاش تـەواو بـوونی مـاوەی ڕۆژووەکـەی‌و چارەسـەر بـوونی پێـی وتم: ئـەو ئەزموونـەی مـن لـەو ماوەیەدا بەدەستم هێناوە بەسەرهاتێکی زۆر خۆش‌و سەرسوڕهێنەرە، چونکە ئەو هەموو چەورییانە لـە ماوەیـەکی کەمـدا توانـەوەو لەچاو پێشوودا زۆر فەرقم کردووەو ئەو کەسەی پێشوو نیم. من هەرگیز بـە خەیاڵیشمدا نەدەهات ئاوا خێرا ئەو چەوریانە بتوێنەوە! خانمێکی تر کە بـۆ مـاوەی دوو هەفتـە بـەڕۆژوو بـوو وتـی: مـن پێـشتریش لـە ژێـر کاریگەری پرۆپاگەندەی دەزگاکانی ڕاگەیاندندا بەرنامەی چارەسەر بە حەمامم دەست پێکرد، لەوێ دەبوو جۆرە ڕێجیمێکی تایبـەتم پـەیرەو بکردایـە کــە لانــی زۆری ڕۆژانــە تــا ٧٠٠ کــالۆری لــەخۆ دەگــرت‌و بەردەوامیش هەستم بە برسیایەتی دەکرد، بـەڵام لێـرە هـەر بەڕاستی

ڕۆژوو گرتن بۆ من چێژ وەرگرتن بوو. نەخۆشێکی تر کە بۆ ماوەی هەفتەیەك بەڕۆژوو بوو تا لەدەست چەورییە زیادەکانی لەشی ڕزگاری ببێت، دەیوت: لەهەموو تەمەنمدا هەستی لەو چەشنەم نەبووەو هەتا مابیشم لە بیرم ناچێتەوە. بۆ من ئەم پشوودان‌و ڕۆژووگرتنە شتێکی بێ وێنە بوو، پێشتر هەرگیز بەو شێوەیە بیرم نەدەکردەوە کە مرۆڤ بە نەخواردن بەو شێوەیە بە گوڕو لەشساغ ببێتەوە. دیارە هەمیشە ڕۆژوو بەو شێوەیە نییە کە ئەم خانمە باسی دەکات. هەروەها ڕەنگە لە کاتی بەڕۆژوو بووندا هەندێك حاڵەت بێتە پێش کە خۆش نەبن‌و وا بکات کەسەکە نەتوانێ لە ڕۆژوو گرتنەکەی بەردەوام بێت‌و ناچار بێت بەر لەوەی بگاتە ئامانجەکەی ڕۆژووەکەی بشکێنێ. هەروەها لەکاتی بەڕۆژوو بووندا هەندێ حاڵەتی پڕ لەخۆشی بۆ کەسی ڕۆژووەوان دێتە پێش کە هەرگیز لەژیانی ڕۆژانەی خۆیداو لەو کاتانەدا کە خۆاردنی خواردوە، بەخۆیەوە نەبینیوە.

ڕۆژوو بۆ ئەو کەسانەی بە خواردنی هەموو ژەمە خواردنێك تووشی ئازارو ناڕاحەتی دەبن، خۆشییەکی زۆری بەدواوەیەو کەسە دەردەدارەکانیش لەکاتی بەڕۆژوو بووندا، هەست بە هیچ ئازارێك ناکەن. ئەگەر بێتوو بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە ڕۆژوو بگیردرێت، ئەنجامی زۆر باش‌و جێگەی ڕەزامەندی بۆ کەسە نەخۆشەکان تێدایە. هەموو ئەو کەسانەی بەڕۆژوو دەبن، هەست بە ڕەزامەندی دەکەن لەوەی کە لەڕێگەی ڕۆژوو گرتنەوە چەند کیلۆ لەچەورییە زیانبەخشەکانیان تواوەتەوە. خۆشترین سات بۆ کەسێکی قەڵەو ئەو ساتەیە کە دەبینێ هەر لەهەفتەی یەکەمی ڕۆژوو گرتنەکەیداو

لەقۆناغی یەکەمدا هەشت کیلو لە کێشی دابەزیوە. دیارە هەندێك دۆخیش دێتە پێش کە ئاوا بەو خێرایە کێشی کەسەکە دانابەزێت. هەندێکجاریش دێتە پێش کە لەرۆژانی یەکەم و دووەمدا تەرازوو هیچ چەشنە گۆڕانێك پیشان نادات. هەمیشە لە ماوەی رۆژوو گرتندا (بە تایبەت لەیەکەم رۆژەکاندا) دابەزینی کێشی لەش وەك یەك نییەو بەرزو نزم بوونەوەی تێدایە. رۆژووگرتن تەنها بە مەبەستی کەمکردنی کێش نییە، بەڵکو زیاتر کاردەکاتە سەر، سەرلەنوێ جۆشدانەوەو دروستکردنەوەی تەواوەتی کرداره گرینگ و سەرەکییەکانی لەش، بۆ ئەوەی لەش خۆی بتوانێ مرۆڤ لەدەست ئەو حاڵەتە ناخۆشانە رزگار بکات کە بەهۆی خراپ کارکردنی سیستمی جەستەیەوە دروستبووەو ئەم شێوازەش تەواو جیاوازە لەتەك هەموو ئەو رێجیمانەی بۆ دابەزاندنی کێشی لەش رەچاو دەکرێت.

ئەم ئاسوودە بوونە پەیوەندی بەوەوە هەیە کە کەسی بەرۆژوو لە کاتی بەرۆژوو بووندا برسیایەتی ناکێشێت. برسیایەتی کیشان تایبەتە بەو رێجیمانەوە کە بە هۆیانەوە کەسێك دمیهەوێ خۆی لەڕولاواز بکات یا پەیوەندی بەو شێوازانەوە هەیە کە تیایدا رادەو دەوری خواردنەکان کەم دەکرێنەوە. هەندێك کەس لە رۆژانی یەکەم و دووەمی نەخواردنەکەیاندا هەست بە سەربەستی دەکەن و چیتر بیر لە خواردن ناکەنەوە، ئەمە لە کاتێکدایە کە برێك کەس ئەم حاڵەتەیان نییەو لە رۆژی سییەمدا برسییەتیان نامێنێ و ئەگەر بەهۆی هەندێك رەوشی تایبەتەوە رۆژووەکە نەشکێت، دەکرێت بە بێ هەست بە برسیایەتی کردن درێژە بە رۆژووەکە بدرێت.

من ئەم سەربوردەو باسانەتان لەئەزموونی شەخسی خۆمەوە بۆ دەگێڕمەوە. ئەمجۆرە باس‌و خواس‌و بۆچوونانە لەلایەن کەسانی تری پسپۆڕ و شارەزا لەبواری رۆژوودا تاقیکردنەوەو بەدواداچوونیان لەسەر کراوەو راستییان سەلمێنراوە. دوو پزیشك ئەم ئەنجامانەیان لەکلینیکەکانی خۆیاندا تاقی کردەوەو لەرووی زانستییەوە راستی ئەم بابەتەیان سەلماند. ئەوان ئاماژەیان بەوەدا کە رۆژوو دڵنیاترین‌و دڵخۆشکەرترین‌و ئاسانترین شێوازێکە کە بکرێت لەرێگایەوە کێشی زیادەی جەستە دابەزێت. یەکێك لەو کەسانە ئەم تاقیکردنەوەی ئەنجامدا دکتۆر "لیون بلووم" بوو لەزانکۆی پێنسیلڤانیا، ئەم پزیشکە خۆی بە مەسەلەی رۆژووەوە سەرقاڵ کردو چەندین تاقیکردنەوەی لەسەر ئەو کەسانە ئەنجامدا کە دمیانەویست کێشیان کەم بکەنەوە. ئەم پزیشکە پاش ماوەیەك وەك پسپۆڕ لە دابەزاندنی کێشدا ناوبانگی دەرکرد، ئەم پزیشکە کەڵکی لە ئەزموونەکانی دکتۆر بلوومیش وەرگرت. ئەم دوو پزیشکە کە خۆیان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بە رۆژوو تەرخان کردووە دەڵێن پیاوان لە کاتی رۆژوو گرتندا کەمتر لە ژنان کێش کەم دەکەن، واتە ئەگەر خانمان رۆژانە یەك تا دوو کیلۆ کەم بکەن ئەوا پیاوان برێکی کەمتر کەم دەکەن. ئەوان لەو بڕوایەدا بوون کە مرۆڤ لە کاتی بەرۆژوو بووندا لە برسیان ناناڵێنێت‌و دوای سێ رۆژ برسیایەتی نامێنێ‌و مرۆڤ کەمتر بیر لە خواردن دەکاتەوەو حاڵەتی سەیر روو لە دەروون‌و جەستەی مرۆڤ دەکات. ئەوان بە رۆژووەوانەکانیان دەوت بە خۆیان تەلقین بکەن‌و بڵێن: "ئێستا رەوشم لە رۆژانی پێشوو باشترە." خانمێك دوای ٤٨ رۆژ

بەڕۆژوو بوون وتی: پێشتر ئەگەر ڕۆژێك ژەمێکم نەخواردایە زۆرم هەست بە برسیایەتی دەکرد، بەڵام ئێستاو دوای ٤٨ ڕۆژ هیچ نەخواردن هیچ هەست بە برسیایەتی ناکەم.

دکتۆر بلووم دەڵێ: ئەو کەسانەی پێیانوایە نابێ ڕۆژووی درێژماوە بگیرێت‌و بەڵکو باشتروایە لە نێوان ڕۆژووەکەداو پاش چەند ڕۆژێك سەرلەنوێ برێك خواردن بخورێت بەهەڵەداچوون. پێشنیارم بۆ ئەو کەسانەی تەندروستن‌و تەنها بۆ تواندنەوەی چەورییەکانیان ڕۆژوو دەگرن ئەوە نییە لە جێگەدا بکەون، بەڵکو پێشنیارم ئەوەیە کە زۆر بجووڵێن. هەروەها پێشنیاری چەند وەرزشێکی تایبەت دەکەم ئەنجامی بدەن. دیارە ئەم ڕێوشوێنانە نابنە مایەی ئەوەی کە چەورییەکان خێراتر بتوێنەوە، بەڵکو دەبنە هۆی ئەوەی کە ماسولکەکان‌و شانەو کۆئەندامەکانی جەستە لەحاڵەتێکی هاوسەنگدا بمێننەوە، واتە توانای کارکردن‌و هێزو وزەی کێشکردن‌و خۆڕاگریان لە دۆخێکی هاوسەنگدابێت. ئەگەر کەسێك بیهەوێ لە ڕێگەی وەرزش کردنەوە کێشی زیادەی دابەزێنێ، پێویستە زیاتر لە ڕادەی مامناوەندی جووڵەی هەبێ‌و چالاکی بنوێنێت. دیارە جووڵەو چالاکی جەستەیی دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ زیاتر بخوات‌و ئاسایشە کە ئیشتیای زۆرتر دەبێت. باشتر وایە لە کاتی بەڕۆژوو بووندا خۆ لە جووڵەو چالاکی توند ببوێردرێت. شتێکی ئاشکرایە دەزگای هەرسی هەموو کەس وەك یەك نییە. هەندێك لاوازو هەندێکیش بەهێزترن. بە بۆچوونی من زیاد بوونی کێشی جەستە لەبەر ئەوە نییە کە یەکێك لە گلاند(لوو)ەکانی جەستە باش کار ناکات، بەڵکو ئەزموونە

شەخسییەکان پیشانیان داوە کە، زۆرخۆری دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشی زیادە. ئەمە کەمێك لە راستییەوە نزیکترە. هەندێك کەس هەرچی بخۆن خێرا دەبێت بە چەوری. ئەوان ئەوەندە ناخۆن کە پێویستیانە، بەڵکو ئەوەندە دەخۆن کە حەزیان لێیەتی. ناکرێ بڵێین هەر چەشنە جەستەیەك لە کاتی رۆژوودا چ رادەیەك لە چەورییەکانی دەتوێنێتەوە، چونکە ئەوە جەستەیە بڕیار دەدا چەندە چەوری بتوێنێتەوەو ئەمەش لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە جیاوازە چونکە لەشەکان جیاوازن‌و وەك یەك نین. لە کاتی رۆژوودا، نەخۆشییە شاراوەکان‌و شوێنە لاوازەکانی جەستە دەردەکەون‌و رەنگە ئەم جیگایانەی کە بۆری گەیانی خواردنەکەیان داخراوە، لەکاتی کرانەوەو کردنەدەری ژەهرە رێگرەکاندا تووشی هەندێ گرفت‌و کێشەی کاتی ببن، هەر بۆیە دەڵێم باشترە رۆژووی درێژ ماوە لەژێر چاودێری کەسێکی شارەزادا ئەنجام بدرێت. ئەگەر دەورەی رۆژوو بە باشی کۆتایی پێبێت نەك تەنها چەورییە زیادەکان دەتوێنەوە، بگرە کەسەکە چەندین ئەنجامی سەرنجڕاکێشی دەستدەکەوێت‌و دوابەدوای ئەو حاڵەتە ژیانێك دەست پێدەکات کە تیایدا پەی بە هێزو توانای خۆ دروستکردنەوەو نۆژەنکردنەوەی جەستە دەبردرێت‌و ئاسۆیەکی رۆشنی نوێ بە رووی ژیانی ئەم کەسانەدا دەکرێتەوە.

بەشی سێیەم

ژیان بە بێ خواردن

***

چەند ساڵ پێش ئێستا چەند گۆڤارێکی جیهانی چەندین بابەتیان سەبارەت بە فڕۆکەوانێکی چل‌و دوو ساڵە بە ناوی "رالۆف فلۆرس"و ژنێکی بیست‌و یەك ساڵە (کە سەرقاڵی راهێنانی فڕۆکەوانی بوون) نووسی. ئەوان لە کاتی فڕیندا فڕۆکەکەیان دەکەوێتە خوارەوە، ئەم دووانە ماوەی ٤٩ رۆژ بە بێ خواردن مابوونەوە. ئەوان خەڵکی بڕۆکلی نیۆیۆرك بوون‌و دوای حەوت هەفتە لەو رووداوە لەکێوەکانی کۆلۆمبیا دۆزرانەوە، ئەم دوانە لە نێوان چاڵە بەفرە کەنەدییەکانداو لەحاڵێکدا دۆزرانەوە کە ماوەیەکی زۆر بوو هیچیان نەخواردبوو. ئەوان جلی ئەستوورو گەرمیان کردبووەبەرو توانیبوویان پەناگایەکی هاکەزایی بۆ خۆیان دروست بکەن. ژنە گەنجەکە بۆ ماوەی چوار رۆژ چوار رۆنی ساردین‌و بڕێك میوەی بە سرکە ترشکراوی بە چەند بسکیتێکەوە خواردبوو. سێ هەفتە دوای کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەکەیان، ئەو خواردنەی پێیان بووە تەواو دەبێ‌و پاش ئەم سێ هەفتەیە خواردنی ئەم دوو کەسە تەنها ئاوی بەفرەکان(بەفراو) بووە کە سێ ژەمەی (واتە بەیانی‌و نیوەڕۆو ئێوارە) خواردوویانەتەوە. خانمە گەنجەکە وتبووی: تەواوی ئەو شەش حەوتوەی دوایمان تەنها

بە خواردنـەوەی ئـاو بەسـەر بـرد. ئێمـە بـە سـێ شـێوە ئـەو ئاوەمـان دەخـواردەوە: ئـاوی گـەرمو ئـاوی سـاردو ئـاوی کـوڵاو. ئـەوان پـاش ماوەیەك هەستیان بەوە کردبوو ئەو بەفراوەی ئەوان دەیخۆنـەوە، زۆر خۆشـترەو باشـتر تەحـەمولی دەکـەن. هێلنـا خـانم کـە پـێش کەوتنـە خوارەوە، لەشێکی خڕو قەڵەوی هەبوو، دوای کەوتنە خوارەوە هەستی کرد سێزدە کیلۆو نیو لە کێشی دابەزیوە.

رۆلفی ٤٢ ساڵە کە لە کاتی کەوتنە خوارەوەکـەدا دەبـوو بـۆ رزگـار کـردنو مانـەوەی خـۆی هـەوڵێکی زیـاتر بـدات، دوای ئـەم رۆژووە ناچـارییە ١٨ کیلـۆ لـە کێـشی دابـەزیبوو. دوای رزگـار کردنیـان پشکنینێکی وردو تەواوی پزیشکیان بۆ ئەنجامـدراو دوای پـشکنینەکان پزیـشکەکان رایانگەیانـد کـە تەندروسـتی ئـەو دووانـە لـەدۆخێکی زۆر باشـدایە. چـەندین ژنو پیـاو لـەم چـەند سـاڵانەی پێشوودا، رۆژووی درێـژماوەیان گرتـوە، نـەك بـەهۆی رۆژووەوە زیانیـان پێنەگەیـشتووە بەڵکو زۆریش سوودمەند بوون. کەمتر رووداوی لەو چەشنە روودەدەن بەڵام دەبێ دان بەو راستییەدا بنێین، لەو ساڵانەدا کە خواردن کەم دەسـتدەکەوێت، خـوای بەدیهێنـەری سروشـت بـۆ مانـەوەی گیـاو گیانلەبەرەکانی حیسابو کتێبێکی هەیە. بەردەوام روودەدات کە لە سروشـتدا خـواردن کـەم بێـت. لـە کـاتی قاتوقڕیـداو لـە زسـتانە تووشەکانو لافاوەکاندا. لە سروشتدا، گیانلەبەرە کێوییەکان کەمتر لە هاوڕەگـەزەکانی خۆیـان (واتـە ئـەو ئاژەڵـە کێویانـەی لەتـەك مرۆڤـدا دەژینو مرۆڤ خواردنەکەیان بۆ دابین دەکەنو هیچ پێویـستیان بـەوە نییـە بـیر لـە دابینکردنـی خـۆراكو ئـاو بکەنـەوە) خواردنیـان

دەستدەکەوێت. لە سروشتدا، پێویستە زۆر جار گیاکانو گۆشتخۆرەکان خۆیان لە تەك ئەو سنوورو بەربەستانەدا بگونجێنن کە بەهۆی کەمی خۆراکەوە دروست دەبێت. ئەم ئاژەڵە کێویانە لەڕنو وەك هاوڕەگەزە ماڵییەکانی خۆیان بەهۆی کۆکردنەوەی ئەو زیلانەی دەیخۆن قەڵەو نین. لە کۆتایی وەرزێکی تووشو سەختدا لەگەڵ ئەوەدا کە ئەم گیانلەبەرانە تەنها پێستیان بە ئێسقانەوە ماوە کەچی بەهۆی کەمی ماددەی خۆراکییەکانەوە نامرن. دکتۆر "فلیکس. ئۆل. ئۆسواڵد" لە کتێبەکەیدا بە ناوی "دنیای ئاژەڵە کێوییەکان"دا دەنووسێ: کاتێك ئاژەڵە کێوییەکان ڕوو دەکەنە جێگایەك کە خواردنی تێدا نییە، خۆیان لەتەك هەلومەرجو بارودۆخی ئەو شوێنەدا دەگونجێنن. لە ساڵی ١٨٧٧دا کە لە باشووری بەڕازیل دەجار وشکەساڵی ڕوویدا، چەندین ڕەوە مانگا کە تەنها پێستیان بەسەر ئێسقانەوە مابۆوە ئەم ڕەوشە سەختەیان نابووە پشت سەرو زاووزێشیان کردبوو، ئەم مانگایانە بنچکە شاراوەکانی ژێرزەویو ڕەگو گەڵای کاکتووسیان دەخواردو لە ڕێگەی هەڵدانەوەی چەوو لمی شێداری لێواری ڕووبارەکان ئاوی پێویستی جەستەیان دابین دەکردو توانیبوویان درێژە بە ژیانی خۆیان بدەن. جۆرە سەگێکی لوبنانی هەیە بە "خمێر" بەناوبانگن، لە بیابانگەلێکی وشكو بەرەهووتدا دەژینو زاووزێش دەکەن کە کەمتر ڕێدەکەوێ نێچیرێکیان چنگ بکەوێو ئاویش ئەوەندە کەمە کە جەهەنەمی هەتاهەتایەت بیر دەخاتەوە. ناتوانین تەسەوری ئەو ڕاستییە بکەین کە گیانلەبەرەکان خۆیان لەتەك ئەم هەلومەرجە سەختەدا دەگونجێننو نەوە دوای نەوەش

زیاد دەكەن. دەڵەك كە لە كولانەكەیدا خۆی دەشارێتەوەو چەندین رۆژ بە بێ خواردن لەو شوێنەدا دەمێنێتەوە، هەر دوای ئازاد بوون خێرا بە شوێن خواردندا دەگەڕێت. ورچ بە درێژایی زستان هیچ ناخواتو لەم وەرزەشدا دەزێو شیریش دەدا بە بێچووەكانی. ئەم چەند نموونە بەسە بۆ ئەوەی بزانین لەشی مرۆڤیش ئەو توانایانەی هەیە كە بتوانێ بێ خواردنی خۆراكیش درێژە بە چالاكییەكانی خۆی بداتو پێویستییەكانی خۆی دابین بكات. "دكتۆر راگنەر بێرگ" كە خەڵاتی نۆبڵیشی پێ بەخشراوەو پسپۆرە لە بواری خۆراكیشدا، دەنووسێ: دەكرێ بۆ ماوەیەكی دوورودرێژ هیچ نەخۆیتو زیندووش بمێنیتەوە، من چەندین كەس دەناسم زیاتر لە ١٠٠ رۆژ هیچیان نەخواردبوو. هەر بۆیە پێویست ناكات لە نەخواردن بترسین. ئەو ماوەیەی فڕۆكەوانو هاوڕێكەی دوای كەوتنە خوارەوەیان ناچار بوون بەرۆژوو بن زۆر زۆر نەبوو.

لێرەدا ئەم پرسیارە دێتەگۆڕ كە هەر كەس تا چەند بەرۆژوو بێت؟ دەكرێ بەم شێوەیە وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە: ئەوە پەیوەندی بەوەوە هەیە كە جەستەی ئەو كەسە تا كوێ دەتوانێ بە بێ خواردن خۆی راگرێو رەوشو دۆخی سروشتیش لەم نێوانەدا دەوری هەیە. سەرجەم بوونەوەرەكان بەردەوام سوود لە رەوتی ژیان وەردەگرنو لەم ئاراستەدا دەخۆنو پێویستییەكانی خۆیان دەستەبەر دەكەنو زاوزێ دەكەن. ئەم سونەتی ژیانە لە كاتی رۆژووشدا بەردەوامەو هیچ كامیان بە تەواوی لەكار ناكەونو دانامركێنەوە. ئەو گیانلەبەرەی لە یەكێك لە جەمسەرەكاندا دەچێتە خەوی زستانەوە،

پێویستە گەرمی پێویست بەرهەم بێنێ بۆ ئەوەی پلەی گەرمی لەشی دانەبەزێت. هەم ئاژەڵو هەم مرۆڤیش لە کاتی ڕۆژوودا هەناسەیان ناوەستێو نابێ لێدانی دڵیشیان بوەستێو پێویستە بەردەوام خوێن لە سووڕاندا بێت، دەبێ دەزگای کردنەدەرەوەی پاشەڕۆ بەردەوام کاری خۆی بکاتو شانەوکۆئەندامەکان لە تەنە زیادەکان خاوێن بکاتەوە. دەبێ ئەو کردارە بنەڕەتییانەی هۆی پاراستنو ڕاگرتنی جەستەن، بێ وەستان تەواوی ئەرکەکانی خۆیان بەڕێوەبەرن بەڵام بە شێوەیەکی هێواشترو بەردەوام. هەمیشە حاڵەتگەلێك دێتە پێش کە تیایاندا جەستە یا خانەیەك بگۆڕێت یا دەرمانی زامێك بکات. بە پێی ئەزموونێك کە لەو چەندین ساڵە زۆرو زەوەندەدا لە نەخۆشو ڕۆژووەوانانـدا بەدەستم هێناوە، بۆم یەکلا بۆتەوە کە ئەمجۆرە کردارانە بەبێ وەستان درێژەیان هەیەو لە کاتی بەڕۆژوو بوونیشدا هیچ کەلێنێکیان تێناکەوێ. تەنانەت لە کاتی ڕۆژووشدا کە لە دەرەوەڕا هیچ خواردنێك ناگات بە جەستە، جەستە بەردەوامە لە کارە بنیاتنەرو گەشەپێدەرەکانی خۆی کە گەشەو نۆژەنکردنەوەی خانەکانیش دەگرێتەوە. بەردەوامی هەندێك کاری وەك جووڵانو کردنەدەرەوەو هەرسکردن کە جەستە بۆ پاراستنو ڕاگرتنی خۆی پێویستی پێیانە لە ڕێگەی ئەو شتانەوە دابین دەبن کە بوونەتە بەشێك لە جەستە. بۆ درێژەدان بەم کردارە پێویستانە جەستە پێویستی بە کەرەستەی تازە هەیە. ئەرکی ئەم کەرەستە تازانەی کە بە جەستە دەگەن ئەوەیە کە قەرەبووی ئەو وزەیە بکەنەوە کە بۆ بەڕێوەبردنی ئەرکە پێویستەکانی جەستە بە کار براوەو هەروەها

پێویستی جەستە دابین بکەن. ئەگەر سیستمێك هیلاكو لاواز بوو، ئەم کردارە پێویستانە کەموکورتیان تێدەکەوێت.

ئەو گیانلەبەرانەی دەچنە خەوی هاوینەوە(رەنگە مەبەستی خەوی زستانە بێت. وەرگێڕ)، هەم هەناسە دەدەنو هەم دڵیشیان بەردەوام لێدەدا، گەرچی لەم حاڵەتەدا ئەم کردارە پێویستانە دادەبەزن بۆ نزمترین ئاستی خۆیان بەڵام ناوەستن چونکە چالاکی جەستەی گیانلەبەرەکان لەم ئاستە زیاتر دانابەزێت. پێشتریش باسی ئەوەمان کرد ورچە مێکان کە لە زستانداو لە کاتی پشووی زستانەدا دەزێنو بێ گوێدانە وەرزی زستانو نەبوونی خۆراك شیر بە بێچووەکانیان دەدەن، ئەم شیرە لە جەستەیەکدا بەرهەمدێت کە لە دەرەوەڕا خواردنی پێناگات. ئەو گیانلەبەرانەی پشووی درێژماوەی هاوینەو زستانەیان هەیە، لە ماوەی پشووەکەیاندا بێ ئەوەی هیچ خواردنێکیان لە دەرەوەڕا پێبگات تەواوی پێویستییەکانی جەستەی خۆیان دابین دەکەن. تەواوی ئەو کردارانەی ئەم گیانلەبەرانە لەو ماوەیەدا ئەنجامی دەدەن بەو وزەیە ئەنجامدەدرێت کە لە جەستەیاندا پاشەکەوت کراوە. هەر بەم چەشنە جەستەی مرۆڤیش چەندین عەمباری پاشەکەوتی هەیەو لەو کاتانەدا کە مرۆڤ خواردن ناخوات، جەستە ئەم پاشەکەوتانە بەکار دێنێت. بە شێوەیەکی ئاسایی جەستەی مرۆڤ بڕێك ماددەی خۆراکی بە شێوەی چەوریو مۆخی ئێسقانو نشاستە(گلیکۆژن)و ماسولکەو ئاوشیر(لینفی ریخۆڵە یا چیلۆس)و هەروەها ماددە کانزاییەکانو ڤیتامینەکان پاشەکەوت دەکات. کاتێك جەستە ساغە بەردەوام ئەمجۆرە ماددانە پاشەکەوت

دەکاتو هەندێکجار ئەم بڕە مادده پاشەکەوتنە بەشی چەند ڕۆژ یا چەند هەفتە یا چەند مانگ هیچ نەخواردن دەکات. ئەوانەی فڕوکەکەیان دەکەوێتە خوار یا ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەژێر دارو پەردوودا بە زیندوویی دەمێننەوە یا ئەو کەسانەی بۆ دابەزاندنی کێشی جەستەیان بەڕۆژوو دەبن، لەو کاتەدا کە هیچ ناخۆن پاشەکەوتی ناو عەمبارەکانی جەستەیان بەکار دێنن هەر بۆیە کێشیان کەم دەکات. پرۆسەی ڕۆژوو ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێ کە جەستەی مرۆڤ ئەوەندەی خۆراك لە ناو عەمبارەکانیدا هەیە کە بۆ ماوەیەکی زۆرو بێ ئەوەی هیچ بکەنە جەستەیانەوە، ئەم پاشکەوتە خۆراکییە بە کار بێنێ بێ ئەوەی هیچ بە خەسار بداتو لەم ڕێگایەشەوە درێژە بە کردە پێویستەکانی خۆی بدات. لە خوێنو لینفو ئێسقانەکانو بە تایبەت لە مۆخی ئێسقانەکانداو لە پێکهاتە چەورییەکانو لە جگەرو لووەکانی ترو تەنانەت لە یەك بە یەکی خانەکان کە جەستەی ئێمەیان پێکهێناوە، لە تەواوی ئەم بەشانەدا بڕێکی پاشەکەوتکراوی خۆراك لە شێوەی پرۆتینو چەوریو ماددەی شەکریو کانەکانو ڤیتامینەکان هەیە کە جەستە لە بارودۆخی نائاساییو کاتێك خواردن ناخۆین ئەوانە بەکار دێنێ(لەوانە دەخوات). نە گیانلەبەرەکانی ترو نە مرۆڤ هیچکامیان بەبێ ئەم پاشەکەوتانە ناتوانن بۆ ماوەیەکی کەم بژین. تا ئەو کاتەی جەستە ئەم ماددانە بەکاردێنێ، ئەگەر هیچیش نەخۆین هیچ چەشنە مەترسیو زیانێك ڕوو لە جەستە ناکات. تەنانەت کەسە زۆر لەڕو لاوازەکانیش بڕێکی دیاریکراو لە ماددەی پاشەکەوتکراویان لە ماسوولکەو پێکهاتەکانی

لەشیاندا هەڵگرتووەو لەکاتی بەرۆژوو بووندا لەم پاشەکەوتە دەخوات و ئەوانیش دەتوانن بەو پەڕی بێ خەمییەوە بۆ ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بن و تەندروستی خۆیان باشتر بکەن.

کردەی خۆهەرسکردن(ئاتۆلیز) پرۆسەیەکە کە جەستە لەرێگەی چەندین ئەنزیمی تایبەت لەشانەکانی خۆیدا ئەنجامی دەداو لەرێگەی خوێن و لینفەوە ئەم ماددە خۆراکیانەی کە بەهۆی هەرس بوون لەبەشەکانیدا بەدەستی هێناوە، دەیگوازێتەوە بۆ ئەو شوێنانەی پێویستیان پێیەتی. گلیکۆژنی پاشەکەوتکراو لە ناو جگەردا (نیشاستەی ئاژەڵی) دەگۆڕێت بۆ شەکرو دەنێردرێن بۆ ئەو شوێنانەی پێویستیان بە خۆراکە. تەنانەت لەشی مرۆڤ لە رۆژووە درێژماوەکانیشدا تووشی ئەو نەخۆشیانە ((وەك: بێری بێری(بەهۆی کەمی ڤیتامین Bیەوە دروست دەبێت)، پیلاگرا (قڵیشانی پێست)، راشیتیسم (ئێسکە نەرمە)و ئەسکەربووت(نەخۆشی پووکەکانە کە بەهۆی کەمی ڤیتامین Cیەوە دروست دەبێت))) نابێت کە بەهۆی کەمی خۆراکەوە دروست دەبن. تەنانەت لە کاتی نەخواردنی خۆراکدا نەخۆشی راشیتیسم کە بەهۆی کەمی ڤیتامین Dیەوە دروست دەبێ بەرو باشتربوون دەچێ، چونکە لەم کاتەدا، زیندەپاڵی(میتابۆلیزم)ی کالسیۆم باشتر بەرێوە دەچێت. هەروەها ئەو کەسانەی کە تووشی کەم خوێنین، لە کاتی بەرۆژوو بووندا رێژەی خرۆکە سوورەکانی خوێنیان زیاد دەکات. هەروەها ئەو کەسانەی تووشی کەمی ڤیتامین B بوون (پیلاگرا) لە کاتی بەرۆژوو بووندا رەوشی تەندروستیان زۆر باشتر دەبێت. لە کاتی رۆژوودا بیۆکیمی جەستە هاوسەنگ دەبێت و لە

هەندێ باروودۆخیشدا نۆژەن دەبێتەوە، ئەگەر لە کاتی ڕۆژوودا ئەم گۆڕانکاریانە ڕوونەدەن، ڕۆژوو دەبێتە شتێکی زیانبارو کوشندە. ئەو تاقیکردنەوە جۆراوجۆرانەی لەسەر ئاژەڵەکان کراوە تەواویان ئەوەمان بۆ دەسەلمێنن کە کەمخواردن دەبێتەی هۆی تەمەندرێژیو تەندروستیو بوونی وزەی زیاترو گەنج بوونەوە، بە پێچەوانەوە ئەو ئاژەڵانەی بەردەوام خواردنیان پێدراوە نەخۆشنو تەمەنیشیان کورتە. ئەو تاقیکردنەوە جۆراوجۆرانەی لەسەر مرۆڤو گیانلەبەرەکانی دیکە کراوە ئەوەمان پێدەڵێن کە لەکاتی ڕۆژوودا جەستە ئەو ماددە خۆراکیانە بەکاردێنێ کە لە ناو خۆییدا پاشەکەوتی کردووەو بەو پەڕی لێزانیو وشیارییەوە ئاگای لەوەیە تا بچوکترین زیان بە کردە گرینگو سەرەکییەکانی نەگات. ئەو کاتەی کە لە دەرەوەڕا خواردن نادرێت بە جەستە، جەستە دەست دەکات بە تواندنەوەو بەکارهێنانی چەورییەکان. بەر لەهەر شتێك مێشكو دەمارەکان(اعصاب)و دڵو سییەکان کە بەشە سەرەکییەکانی جەستەن ئەم ماددە پاشەکەوت کراوانە بەکار دێنن. سیستمی لەشی کەسی بەڕۆژوو دەست دەکات بە گەڕان لەناو جەستەدا بۆ دۆزینەوەی ماددەی پرۆتینیو شەکریو چەوریو کانیو ڤیتامینەکانو بەو پسپۆڕیو لێزانییە تایبەتییەی کە هەیەتی بەوپەڕێ قەناعەتەوە سەرجەمی ئەم ماددانە بەکاردێنێ. بێگومان جەستە بە شێوەیەکی لێزانانەو وردەکاریانەوە ئەم ماددانە بەکار دێنێ کە هەرگیز زیانی پێناگات، چونکە جەستە دەزانێ کام ماددە پێویستەو دەکرێ وەك خواردن کەڵکی لێوەرگیرێو کام شتانەش بێکەڵکنو دەبێ فڕێدرێنە دەرەوە.

ئـــەو شـــیکاریانەی لەســـەر کەســـی رۆژووەوانو ئاژەڵـــەکان ئەنجامدراون ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکەن کە هیچکامیان لەکاتی رۆژوودا تووشی هیچ جەشنە کەموکورپییەك نەبوون، تـەنها ئەوانـە نـەبێت کە سنووری برسییەتییان بەزاندوەو لە کاتی برسییەتی راستەقینەدا کە دوای رۆژوو دروســت دەبێــت هیــچیان نـــەخواردووە. برســییەتیو بەرۆژوو بوون دوو قۆناغی جیاوازی نەخواردنن. لە کاتی برسییەتیدا تەواوی خۆراکە پاشەکەوتەکانی ناو جەستە بـەکار هاتووەو پێویـستە کەسی برسی خواردن بخوا ئەگینا ژیانی دەکەوێتە مەترسییەوە. هـەر بۆیە دەبێ لە ژێر چاودێری کەسێکی لێزانو وشیاردا ئەمجۆرە رۆژووە بگیرێت. لە هیچ رۆژوویەکدا کەسی رۆژووەوان بە شـێوەیەکی جیـددی تووشی کەمی کێش نابێت، ئەگەر هاتوو کێش کەمکردنەکە لـە رادەی ئاسـای تێپـەڕی پێویـستە دەسـت لـە رۆژوو گـرتن هـەلگیرێتو دەست بکرێـت بـە خـواردن. لـە نێـوان برسـییەتیو رۆژوودا ئـەم جیاوازییـە هەیە کە لە کاتی رۆژوودا جەستە تەواوی پاشەکەوتەکانی خۆی بـەکار هێنـاوەو چـیتر پاشـەکەوتێکی لەبەردەسـتدا نـەماوەو بـەهۆی کـەمی مـــاددە ســـووتەمەنییەکانەوە ناچـــار دەبـــێ بـــۆ دابینکردنـــی پێداویـستییەکانی خـۆیی روو بکاتـە بەشـەکانی تـری خـۆیو لـەوان بخوات. لەو کاتەدا کە پاشەکەوتەکان روو لە کۆتایین جەستە هەنـدێك پەیام دەنێرێتو ئێمە لەم مەترسییە ئاگادار دەکاتـەوە. کە خـواردنی پاشەکەوتکراویش تەواو بوو، لەم کاتەدا برسـییەتی بـە شـێوەیەك روو لە مرۆڤ دەکات کە کەسەکە بە هـەموو توانایـەوە بـە شـوێن خواردنـدا دەگەڕێت، لە حاڵێکدا کە لە کاتی بـەرۆژوو بووندا دوای دوو/سێ رۆژ

کەسی بەرۆژوو چیتر بە دوای خواردنندا ناگەڕێتو ئیشتیای بۆ خواردن ناچێت. ئەم جیاوازییە سەرەکییانەی نێوان برسییەتیو رۆژوو ئەو بوێریو ئازایەتییە بە کەسەکە دەبەخشێت کە ئاگاداری ئەوە بێت ئەگەر هاتوو ژەمێك خواردن نەخوات ئەوە بەو مانایە نییە کە برسیەتی دەکێشێت. لە کاتی رۆژوودا تەنانەت جەستە سەرقاڵی نۆژەنکردنەوەی ئەو بەشانەی دەبێ کە زیانیان پێگەیشتووە، ئەمە زۆر جیاوازە لە تەك ئەو دۆخەدا کە جەستە برسییەتیو خەریکی خۆ خواردنە. ئەو ئاژەڵانەی بە هەر هۆیەك تووشی زیانو برین دەبنو لە سوچێکی ئارامدا بەرۆژوو دەبن دوای تەواو بوونی رۆژووەکەیان برینەکەیان ساڕێژ دەبێتەوە.

زانستی پزیشکی کە هیچ چەشنە ئەزموونو تاقیکردنەوەیەکی تەبارەت بە رۆژوو نییە، لەو باوەڕەدایە کە رۆژوو زیانی هەیە. ئەو تاقیکرنەوانەی لەسەر گوێرەکە کراوە ئەوەی سەلماندوە، ئەو کاتەی خواردنیان نادرێتێ کێشیان زیاد دەکات. هەروەها کەسانێك هەن لە کاتی بەرۆژوو بووندا کێشیان زیاد دەکات. ئەستێرەی دەریایی لە کاتی رۆژوو گرتنندا دەتوانێ بەشی خوارەوەی جەستەیو قاچە هەڵلوشێنەرەکان یا باسکی نوێ دروست بکات. هەروەها مارمێلکە کە کلکی دەقرتێ لەو کاتەدا کە خواردن ناخوات دەتوانێ سەرلەنوێ ئەو بەشانە دروست بکاتەوە کە لە دەستیداوە. تەواوی ئەم قسانە پیشاندەری ئەوەن کە لە کاتی رۆژوودا جەستە درێژە بە کارە گرینگو سەرەکییەکانی خۆی دەداتو هیچ زیانێکی پێناگات، بەڵکو ئەم حاڵەتی نائاساییە (واتە رۆژوو) دەبێتە هۆی ئەوەی جەستە

بەهێزو بە متمانە بەخۆ بوونێکی زیاترەوە رەوشی دەرەوەو ناوەوەی خۆی کۆنترۆڵ بکات. ئەو توانایی‌و ژیرییەی کە لە کاتی بەرۆژوو بووندا ئەو توانایە بە جەستە دەبەخشێت چۆن‌و لە چ کاتێکدا پاشەکەوتەکانی خۆی بەکار بێنێ، موعجیزەی سروشتی ژیانی مرۆییە.

بەشی چوار

برسییەتی دژی ئیشتیای خواردن

***

هەوڵی زۆر دراوە بۆ ئەوەی بزانرێ برسییەتی چۆن دروست دەبێ؛ بەڵام سەرجەمی ئەم هەوڵانە بە نیومناچڵیو بێ ئەنجام ماونەوە. من لەو بڕوایەدام کە بێگومان دروستبوونی برسییەتیو نیشانەکانی، لای بوونەوەرە فرە خانەییەکان بەهۆی سیستمی دەماری(عصبی)یەوە کۆنترۆڵ دەکرێت یا لانی کەم دەکرێ بەم چەشنە راڤەی بکەین. هەر کات مرۆڤ بەڕاستی برسی بێت نیشانەکانی برسییەتی لە لایەن سیستمە دەمارییەکانەوە دەنێردرێت. دەکرێ ئەمە دەربڕینێکی گشتی بێ، چونکە هەموومان دەزانین کاتێک جەستە توونییەتی یا خەوی دێ چەندین نیشانە دەنێرێ. بەڵام ئەو پەیوەندییەی لە نێوان تۆڕە دەمارییەکانو برسییەتیدا دروست دەبێت چۆن لێکدەدرێتەوە؟ سەبارەت بە چۆنییەتی ئەم کارو کاردانەوەو پەیوەندییانەو دەرکردنی فرمانی برسییەتی زۆر شت وتراوە. جیاوازییەکی بەرچاو هەیە لە نێوان هەستکردن بە برسییەتی راستەقینەو ئەو پەیامە تێکەڵو ئاڵۆزانەی هەندێک جار جەستەی ئێمە لە لایەن سیستمی دەمارییەوە وەریدەگرێت. برسییەتی راستەقینەو برسییەتی درۆینە. هەموومان ئەو دوو دەستەواژەمان

بیستووه. زۆربەی ئەو تاقیکردنەوەو دۆزینەوانەی سەبارەت بە ڕۆژوو ئەنجامدراوە لە پەیوەند بەو ڕۆژووانەوە بووە کە کورتماوە بوون. هەندێ کەس دەڵێن برسییەتی حاڵەتێکی خراپو نیگەرانکەرە کە زۆربەی جار ئازارێکی زۆرو دڵەکزەی لە تەکدایەو مرۆڤ واهەست دەکات شتێك لەدەست دەداتو بەردەوام لاوازتر دەبێت، پێویستە لەم حاڵەتەدا خێرا شتێك بخوری. سەرجەمی ئەم چیرۆکو ئەفسانانە سەبارەت بە ڕۆژووش دەوترێت؛ بە خەڵکیان وتووە بەهۆی نەخواردنەوە مرۆڤ تووشی سەر ئێشە دەبێتو پزیشکەکانیش بە هەڵە پشتی ئەمجۆرە بڕوا بێ بنەمایانە دەگرن. بەڵام لە ڕاستیدا برسییەتی، وەك تەواوی نیشانە ئاسایەکانی جەستە حاڵەتێکی تەواو ئاساییە. برسییەتی نمایشێکی دەمارییە کە لە ڕێگەی سیستمی دەمارییەوە پیشاندەدرێت. ئەوە هیچ ڕاست نییە گەر ئێمە برسییەتی بە نەخۆشی بزانین یا وا بیر بکەینەوە کە نیشانەکانی برسییەتی وەك نەخۆشییەکان دەردو ئازاری لەتەکدایە. ئایا کاتێك مرۆڤ توونییەتی ئازاری هەیە؟ پێویستییە سروشتییەکان بە شێوەی ئازار دەرناکەون. هەر کردەیەکی سروشتیو ئاسایی نیشانەگەلی تایبەت بە خۆی هەیە. بۆ نموونە هەستی توونییەتی لە هەندێ شوێنی وەك دەمو لووتو قورگدا دەردەکەوێتو ئێمەش لە ڕێگەی ئەم نیشانانەوە تێدەگەین کە توونیمانە. بەهۆی برسییەتییەوە ئازاری گەدە دروست نابێت بەڵکو برسییەتی چەندین نیشانەی تایبەت بە خۆی هەیەو چێژدارو خۆشو جووڵێنەرە، بە چەشنێك کە کەسی برسی ئاواتەخوازی ئەوەیە خواردنێکی خۆشو بە تام بخواتو لەم ئاواتەخوازییەدا نە

ئازار هەیەو نە هەڵخڕاندن.

ئــەو ئازارانـــەی تووشـــیان دەبـــین بـــەهۆی گوێنـــەدان بـــە پێویستییەکانی جەستەوە دروست دەبن کە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ پشت گوێ خراون. ئەو ئازارانەن کە بەهۆی خواردنو کاوێژکردنـە بـێ بەرنامـەکانی ئێمـەوە دروسـتبوون. ئـەم کەمتەرخەمییـە نـەك تـەنها جەستەمان، بگرە دنیای هەستو سۆزەکانیشمان دەگرێتـەوە. هـەر کام لەئێمـــە تاچـــەند هەوڵمانـــداوە هاوســـەنگی لـــەنێوان ئیحـــساسو ئەندێـشەماندا پەیوەندییـەکی هاوسـەنگ دروسـت بکـەین؟ چـەند لەئاست پێویستییە راستەقینەکانماندا کەمتەرخەمین؟ ئەم ئازارانـەی هەمووومان کەم تا زۆر پێی ئاشناین بەهۆی دابین نەکردنی پێویستییە راستەقینەکانی جەستەوە دروستبوون. یا زۆرمان خواردوە یا کەم. نـە ئەوەندە بخۆ کە هێڵنج بدەیتـەوە، نـە ئەوەنـدەش کـە لـە بـێ هێزیـدا گیانــت دەرچـێ. خواردنــە لــە رادەبــەدەرەکانو بــەکارهێنانی مــاددە ژەهراویکــەرەکان دەبنــە هــۆی دروســتبوونی ئــازار. برســییەتییە درۆینـەکان بـە شـێوەیەك ژیـانی مرۆڤیـان خـستۆتە مەترسییەوە کـە ئەو(واتە مرۆڤ)یان کردۆتـە کۆمەڵـە ئـازارێکی گـەڕۆك. مـرۆڤی ئێـستا نازانـێ برسـییەتی راسـتەقینە کـەی دەسـت پێـدەکاتو نیـشانەکانی کامانـــەن. خـــەڵکی ئـــەم ســـەردەمەو بـــە تایبـــەت خـــەڵکی وڵاتـــە پیشەسازییەکان ئەم هاندانە ناڕاستانەی کە ئاوێتەی ئازارو ناخۆشییە، بە برسییەتی دەزانن و بۆ نەهێشتنی ئەم جۆرە ئازارانـە پـەنا دەبەنـە بـەر خـواردنو ئـەو مافـە بـە خۆیـان دەدەن کـە بخۆن، چونکە ئـەوان گـەدەیان دێـشێو ئـەم ئـێشو ئـازارەش نیـشانەی ئەوەیـە کـە ئـەوان

برسییانه. ئێمه لەوه تێگەیشتووین که خواردن دەبێته هۆی دابەزینی فشاره دەمارییەکان، بێ ئاگا لەوەی که خواردنی بێ واده چەند زیانی هەیه. کەسەکه دەخواو لەو بڕوایەشدایه خواردن باشترین کارێکه که ئەنجامیداوه، چونکه پێویستی پێیبووه، ئازاری گەدەی هەبووەو تووڕه بووەو ماندوو بووەو... هەندێ جار ئەم حاڵەته وادەکات ئەو کەسه بەردەوام کاوێژ بکات بۆ ئەوەوی لەم ڕێگایەوه ئازارەکانی جەستەو فشاره دەمارییەکانی خۆی نەهێڵێ. وەك هەر چەشنه خوویەك که ئەگەر بێتوو کەسی خوودار لەسەری بەردەوام نەبێت تووشی هەندێ گرفتو ناراحەتی دەبێ. برسییەتی ڕاستەقینه جیاوازه له تەك کاوێژ کردندا، برسییەتی ڕاستەقینه هەڵبژێردراوو ئیشتیایەکی کوێر نییه، هەستێك نییه که کەسەکه ناچار بکات هەرچی بەردەستی کەوت بیکاته گەدەیەوه، بەڵکو ئیشتیایەکه بۆ خواردنێکی تایبەت دروست دەبێت. جۆرێك خواردن که برسییەکه تێر بکات، نەك وەکو حەزێکی خواردن که بۆ هێور کردنەوەی هەستی ناخۆش و نیگەرانکەر دروست دەبێت. برسییەتی ڕاستەقینه حەزومەیلی خواردنی خۆراکێکه، خۆراکێك: که شیاوو بەتامەو دەم پڕ دەکات له ئاو، نەك خواردنێکی به رواڵەت جوان و ڕازاوه، بەڵکو خواردنێکه که له ماڵەوه دروست کرابێت. ئەم خواردنه جیاوازه لەوەی که "هەرچیت کەوته بەردەست بیکەیته مەنجەڵەوه". نابێ هەسته درۆینەکان بەراورد کەین به هەسته ڕاستەقینەکان. هەستی ڕاستەقینه له ڕێگەی سیستمی دەمارییەوه دەنێردرێن و دەبێته هۆی ئەوەی کەسی برسی دەمی پڕ بێت له ئاو. برسییەتی هەمیشەیی نییه، ئەو کاته دروست دەبێت که

هەر بەڕاستی مرۆڤ برسی بێت‌و پێویستی بە خواردن هەبێت. هەست بە برسییایەتی کردن کاتێک دروست دەبێت کە لەنێوان ژەمە خواردنەکاندا ماوە هەبێت. من دڵنیام لەوەی کە زۆربەی خەڵک هەر بەڕاستی نازانن کەی برسییانەو هەروەها دەزانم کە مرۆڤەکانی ئەم رۆژگارە بە شێوەیەکی مامناوەندی بە درێژایی چەندین ساڵی بەردەوامی ژیانی شەخسی‌و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانەوە بواری ئەوەیان بۆ نەرەخساوە هەست بە برسییایەتی راستەقینە بکەنەو بیناسن، ئەوان فێر بوون رۆژانە سێ ژەم بخۆن. رامانێک لەمرۆڤەکانی سەدەی ئامێری ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێ. برسییەتی ئازاری گەدەی لەگەڵدا نییەو ئازاری گەدە بەهۆی بوونی لەمپەرو ئاڵۆزییەوە دروست دەبێت کە لە ناو جەستەدا هەیە. ئێمە لە راستیدا نە برسییەتی خۆمان دەرەوێنینەوەو نە بایەخ بە پێویستییە سەرەتاییەکانی جەستەمان دەدەین. ئەو کاتەی کە برسیمان نییە دەخۆین‌و ئەو کاتەی دەبێ پێویستییەکانی جەستەمان دابین بکەین لێی خافڵین. کاتێک مرۆڤ برسی نییە نابێت بخوات، کاتێک بە راستی خواردن پێویست نەکات، خواردن مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات. چەندین هۆی جۆراوجۆر هەیە کە دەزگای هەرس باش کار ناکات. کاتێک مرۆڤ لە وادەی خۆیدا خواردن بخوات‌و خواردنەکەش هەرس ببێت‌و بمژرێت تەندروستەو نەخۆشی پێوە نییە.

ئێمە لە سەردەمێکدا دەژین کە پێشکەوتنی تەکنەلۆژیاو ژیانی ئامێری، مرۆڤی بە شێوەیەک بەرنامەرێژی کردووە کە ناچارە تەنانەت لە حاڵەتێکدا کە هیچ برسی نییە خواردن بخوات‌و مل بۆ

ئیشتایی درۆینەی خۆی کەچ بکات. لە ئەنجامی هەرس نەبوونی ئەم خواردنە نەخوازراوانەدا بەرەبەرە جەستە لاواز دەبێت تا ئەوەی کە رۆژێك تێکڕای سیستمی جەستە بەهۆی کەڵەکە بوونی خواردنە هەرس نەبووەکانەوە لەکار دەکەوێت. خواردن لەکاتە دیاریکراوەکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەموو رۆژێك لەو کاتانەدا تووشی جووڵانی دەماریو ئاڵۆزی دەروونی ببێتو بیر لەخواردن بکاتەوە، تەنانەت ئەگەر برسیشی نەبێت. تەواوی مادده سڕکەرەکانیش بەم شێوەیەن. ئێمە دەخۆین بۆ ئەوەی لەوانی تر دانەبڕێین، بەلام ئێمە کە بوونەوەرێکی کۆمەلایەتین یا ئەوەتا کارێکی دیکەمان نییە بیکەین بۆیە خۆ بە خواردنەوە خەریك دەکەین، یا ئەوەی تووڕەینو دەمانەوێت خۆمان لە قەیرانە دەروونییەکان رزگار بکەین، لە حاڵێکدا دەبێت بەم شێوەیە بێت کە: دەبێ کاتێك بخۆین کە بەڕاستی پێویستمان پێی بێتو تەواو برسیمان بێت. چ نەخۆش بینو چ لەشساغ بین، تا بەڕاستی پێویستمان بە خواردن نەبێت نابێ بخۆین. قاوەو ئەلکولو سیگار چ دەورێکیان لە ژیانی سێکسی گەورەکاندا هەیە؟ کاروچالاکی قورسو نەبوونی ئاسوودەیی دەروون دەبێتە هۆی ئەوەی هەست کردن بە برسییەتی راستەقینە نەمێنێت. ئازارو تا، هەروەها بوونی ئیلتیهابات لە پشتێن بەرەوخوار دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ هەست بە برسییایەتی نەکات. ژنانو پیاوانی ئێمە لەم حاڵەتانەدا ناتوانن مامەڵەیەکی ژیرانە لەگەڵ ئەم کێشانەدا بکەن. لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی دەبێ دەست لە خواردن هەلگیرێت. کاتێك ناو دەم بۆنی ناخۆشی نەماو زمان توێژاڵە

سپییەکەی لەسەر نەما، ئیتر کاتی ئەوە هاتووە ئەو کەسە سەرلەنوێ دەست بکاتەوە بە خواردن. بیر لەخواردن کردنەوە خۆشی‌و شادی دێنێت. لەراستیدا دەبێ کاتێك خواردن بخورێت کە مرۆڤ ئارام‌و خۆشحاڵ‌و ئاسوودە بێت.

ئێمە لەنەخۆشییە کورت ماوەکاندا لەبەر چەندین هۆی سادە هەست بە برسییەتی ناکەین، چونکە جەستەمان بە هەموو توانایەوە دەیەوێت کێشەو گرفتەکە نەهێڵێت‌و دەرفەت‌و وزەیەکی بۆ هەرسکردنی خواردن نییە. ئەو دەیهەوێت ناوەوەی خۆی رێکبخاتەوە. لەحاڵەتی نەخۆشیدا ئەوەندە وزەو توانا نییە کە جەستە بتوانێت هەم هەرسی خواردنی پێبکات‌و هەم نارێکییەکانی ناوەوەی پێ‌رێکبخاتەوە. لەکاتی نەخۆشیدا جەستە نەك تەنها وزەیەکی ئەوتۆی بۆ هەرسکردنی خواردنەکان لەبەردەستدا نییە بگرە ناچارە برێکی زۆر خوێنیش بنێرێت بۆ ئەو شوێنانەی کە لەو کاتەدا کێشەو گرفتیان هەیە. جەستە بۆ دامەزراندنەوەی سەرلەنوێی دسپلین‌و گونجاندنی خۆی لەتەك نەخۆشییەکەدا دەبێ وزەیەکی زۆر بەکار بێنێت کە ئەم کارە بەهۆی وزەی پاشەکەوتکراوی جەستەوە ئەنجامدەدرێت‌و هەر بۆیە جەستە بۆ ماوەیەکی کەم کاری هەرس‌و هەڵمژین واز لێدێنێت‌و خۆی بۆ نەهێشتن‌و چارەسەری کێشەی ناوەوەی خۆی تەرخان دەکات. رێك وەك ئەو کاتانەی کە ئێمە کارێکی جەستەیی قورس ئەنجامدەین. لەم حاڵەتەدا جەستە هەوڵدەدات تەواوی وزەی خۆی بۆ ئەنجامدانی کارە قورسەکە تەرخان بکات‌و خوێنی زۆرتر بۆ ئەو شوێنانە بنێرێت کە پێویستی پێیەتی. کاتێك

مرۆڤ نەخۆش کەوت ناچارە جەستەی خۆی بناسێت (دیارە ئەگەر ئەو شانسەی هەبێتو مەبەستی بێت بیناسێت) بە پێچەوانەوە ئەوانەی لە نەخۆشییەکانی ئێمە بەرپرسیارن ئەو پزیشکانەن کە خۆشیان چەندین نەخۆشی جۆراوجۆریان هەیەو هەر بۆیە ئێمە هیچ دەورێکمان لە دیاریکردنی چارەنووسی لەشساغی خۆماندا نییە، یا لانی کەمەکەی بەمجۆرمیان لە ئێمە گەیاندوە.

ئێمە لە رێگەی پرۆپاگەندەو زانیارییە ناڕاستەکانەوە بە شێوەیەك بەرنامەڕێژی کراوین پێمانوایە بۆ ئەوەی بەهێزو چاپووك بین دەبێ بەردەوام بخۆین. پزیشکەکانیش هەر ئەو قسەیە دەکەنو دەڵێن مرۆڤ دەبێ رۆژانە سێ ژەم خواردن بخوات. پرۆپاگەندە ناڕاستەکان بە تایبەت لە رێگەی ئەو هاتوهاوارەی سەبارەت بە پرۆتینات وەرێیان خستووە وایان لێکردووین هەموو رۆژێك هەوڵدەدەین چینێکی دیکە بخەینە سەر جەستەمان. ئەوەندە پرۆتینی جۆراوجۆر دەخۆین لە ناوەوەو دەرەوەی جەستەمان لوو(غدە)ی زیادە دروست دەبێتو پزیشکەکانیش بێ ئەوەی بزانن هۆی دروستبوونی ئەم لووانە چییە، تەنها ناو بۆ نەخۆشییەکانمان دادەتاشنو دەڵێن چارەسەری نییە. لەلایەکەوە دەخۆینو لەلایەکی تریشەوە بێ ئەوەی ئەم خواردنانە هەرس بووبن بە سکچوون دایدەنێینەوە، بەڵام دووبارە هەر دەخۆینو دەبینە هۆی ئەوەی کە لەشمان نەخوازراو بۆ کردنەوە دەرەوەی ئەم خواردنانە وزەی پاشەکەوتکراوی خۆی لەدەست بدات. ئەگەر ئەم خواردنانەی دەخورێن بەهۆی قەبزییەوە جەستە نەتوانێت بیانکاتەدەر ئەوکات

تەواوی ئەندامەکانی ناوەوەی جەستە وەک گەدەو سیستمی هەرس زیانیان پێدەگات‌و مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبێ کە بەهۆی ژەهراوی بوونی جەستەوە دروست دەبن. بە درێژایی تەمەن ئێمە بەردەوام وزەی پاشەکەوتی خۆمان بە فیڕۆ دەدەین. پێویستە جەستە لەکاتی نەخۆشییە کورت ماوەکاندا هەموو هێزو توانای خۆی بۆ نەهێشتنی کێشەو گرفتێك بخاتە کار کە تووشی بووە نەك ئێمە بە پێدانی خواردنە بێ کەڵك‌و نەخوازراوەکان باری لەسەر قورس بکەین‌و تووشی کارو چالاکییەکی لەڕادەبەدەرو ناپێویستی بکەین‌و لەباتی ئەوەی پشووی پێبدەین ئەوەندەی دیکەشی هیلاك بکەین. خواردن لەکاتی نەخۆشیدا نەك نابێتە مایەی چاکبوونەوە بگرە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشییەکە زیاتر بخایەنێت‌و جەستە زیانی زیاتری بەربکەوێت‌و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەتوانێت نەخۆشییەکە بنبڕ بکات.

جەستە بۆ ئەوەی بتوانێت نەخۆشییەکەی نەهێڵێت پێویستی بە هێزو وزەیە. پێویستە هێزو توانای جەستە لەکاتی بوونی کێشەو گرفتدا بۆ نەهێشتنی ئەو کێشەیە تەرخان بکرێتە نەك بە هەوانتە بۆ خواردنەکانی ئێمە لەکار بکرێت. تەنها لەو کاتەدا دەتوانین وابکەین وزەی لەشمان بە فیڕۆ نەچێت کە بەرۆژوو بین‌و لەشمان لەتەك کێشەکەیدا بە تەنها بێڵینەوە، گەر وامانکرد ئەوا خۆی سەر لەنوێ هەموو شتەکان ڕێکدەخاتەوە. دابینکردنی پێداویستییە سەرتاییەکانی جەستە لە حاڵەتی نەخۆشیدا یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی بتوانێت زووتر خۆی چاکبکاتەوە. ئەم پێداویستییە سەرەتاییانەش

بریتین لە پشوودانو ئاسودەییو کەشوهەوای خاوێنو تیشکی خۆرو لەبەر چاوگرتنی گەرمای ناوەوەی لەش. کاتێک جەستە تووشی گرفتێک دەبێ لەرێگەی چەند نیشانەیەکەوە ئاگادارمان دەکاتەوە کە مەیلی بۆ خواردن نییە. ئەو پێمان رادەگەمنێت کە بەهۆی رێکخستنەوەی کارەکانی ناوەوەی ناتوانێت کاری دەرەوە وەئەستۆ بگرێت. ئێمە پێویستە بە شێوەیەکی تایبەت سەرنجی ئەم پەیامانە بدەین. لەو کاتەدا کە کەسی نەخۆش وەسوەسە دەیگرێتو تووشی ئیشتیای ساختە دەبێت، نابێ هیچی بدرێتێ، چونکە خواردن رەوشەکە خراپتر دەکات. ئەم ئیشتیا درۆینە نەخۆشی هێنەرە بۆ ماوەی چەندین ساڵ وزەو توانای ناوەوەی کەسە نەخۆشەکەی بە تاڵان بردوەو وا بە ئاسانی دەستی لێبەرنادات. لەش نەخۆشە، کەچی نەفس بە شوێن خووە هەڵە نەخۆشیهێنەرەکەی رابردوودا وێڵە. ئەم کەسە بەهۆی رەچاو کردنی ئەم خووە هەڵە نەخۆشیهێنەرەوە نەخۆش کەوتووەو کاتێکیش چاک دەبێتەوە کە واز لەم خووەی بێنێت. من خۆم بیرمە لە تەمەنی گەنجیدا جارێک نەخۆش کەوتمو تام لێهات، هیچ باش نەبوومو تامو بۆنێکی ناخۆش لە دەمم دەهاتو وەرز بووم، بڕیارمدا بچمە ناو جێگا خەوەکەمەوە. بەڵام برسیم بوو یا لانی کەمەکەی وام هەست دەکرد برسیمە، لە راستیدا نەفسم دەیویست شتێک بخۆم، حەزم لە ماسی بوو، داوام لە دایکم کرد ماسیم بۆ بێنێت، کەچی لە وەڵامدا وتی تۆ نەخۆشی نابێ لەم حاڵەتەدا ماسی بخۆی، بەڵام من سوور بووم لەسەر داواکەمو پێداگری زۆرم کرد، بۆیە ناچار دایکم چەند ماسییەکی لەسەر سینییەک بۆ رازاندمەوەو بۆی هێنام،

تەنها یەك ماسیم لێ خواردو بە دایكمم وت ئەوانی تر لابات. دوایی بیرم كەوتەوە كە من هەر برسیم نەبوو، نەمدەویست خواردن بخۆمو لەشیشم هیچ پێویستی بە خواردن نەبوو. لەو سەردەمەدا من هیچم سەبارەت بە ڕۆژوو نەدەزانی، ماوەیەكی كەم هیچم نەخواردو پاشان زۆر زوو چاك بوومەوە.

من بە پێی ئەو ئەزموونانەی هەمە دەزانم كە هەندێك دایكو باوك هەن لە كاتی نەخۆش كەوتنی منداڵەكانیاندا بە چەندین شێوەی جۆراوجۆر ناچاریان دەكەن خواردن بخۆن، بۆ نموونە بە منداڵەكەیان دەڵێن ئەم چەند پارەوە بخۆ بۆ دایەو ئەگەر ئەمە بخۆی فلانو فیسارە شتت بۆ دەكڕمو پزیشكەكەت وتوویەتی دەبێ تۆ ئەم شتە بخۆیتو ئەگەر نەخۆیت بەهێز نابێتو...هتد لەنەخۆشییە درێژخایەنەكاندا كەسی نەخۆش پێیوایە برسییەتی، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم پەیامانە جیا لە ئالۆزیو سەرلێشیواویەكانی دەزگای هەرس هیچی تر نین. لە كاتی بەڕۆژوو بووندا ئەم ئالۆزیانە خێرا لە ناو دەچنو نیشانەكانی نەخۆشی دەڕەوێنەوە.

ئەگەر ئەوە ڕاست بێت كە مرۆڤ لە كاتی برسییایەتیدا ئازار دەچێژێت، كەواتە دەبێ مرۆڤ لە كاتی بەڕۆژوو بووندا بەردەوام ئازاری هەبێت، لە كاتێكدا كە پاش ماوەیەكی كەم ئازارەكان نامێننو مرۆڤ هەست دەكات باشتر لەو كاتەیە كە خواردنی دەخوارد، تا ئەو جێگایەی كە بەهۆی نەخواردنەوە حاڵەتێكی لەشساغیو خۆشحاڵی ڕووی تێدەكات كە لە تەواوی ژیانیدا (بێجگە لەو ماوەی كە لە سكی دایكیدا بووە) بە خۆیەوە نەبینیوە. تەواوی ئەم نیشانانە بەڵگەن

لەسەر ئەوەی کە برسییەتی ئازاری لەگەڵدا نییە. دوای ئەو هەموو ڕوونکردنەوەیە دەکرێت بەو ئەنجامە بگەین کە مرۆڤ پاش سێ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون چیتر بیر لە خواردنو برسییەتی ناکاتەوە، دیارە ئەوە بەو مانایە نییە کە پێتوابێت ئەو هەستەی لە ڕۆژانی یەکەمو دووەمو سێیەمو چوارەمدا ڕوو لە کەسی بەڕۆژوو دەکات، ئەوە برسییەتی ڕاستییە، نەخێر، ئەوانە ئەو جووڵە دەمارییانەن کە ئێمە بۆ ماوەی چەندین ساڵی ئازگار بە خواردن ڕازیمان کردوون.

بەشی پێنجەم

چوار هۆ بۆ ڕۆژوو گرتن

***

ئێمە بۆ گەیشتن بە چەندین ئامانجی جۆراوجۆر ڕۆژوو دەگرین. مەبەستمان لەم کارە بە ئەنقەستە ئەوەیە کارێکمان کردبێت. دەکرێ ئەو ئامانجانە بۆ نموونە ١- دابەزاندنی کێشی لەش یا ٢- بۆ تەندروستی جەستە یا ٣-ئەنجامدانی ئەرکێکی ئاینی بێت. کەسێك کە کێشی زیادەی هەیە دەبێ بیر لەوە بکاتەوە، ئایا گرفتی ئەم تەنها کێشی زیادەیە؟ ئایا ئەو تەنها بۆ هاوسەنگ کردنی کێشی لەشی دەبێ چوارچێوەیەك بۆ خۆی دانێت؟ ئایا بەهۆی کێشی زیادەوە هیچ گرفتێکی دیکەی تەندروستی نییە؟ کاتێك جەستە چەوری‌و زبڵ کۆدەکاتەوە تووشی چەندین جۆر گرفت دەبێت. ئایا ڕۆژوو تەنها گرفتی کێشی زیادە چارەسەر دەکات‌و کاری بە گرفتەکانی تری جەستەوە نییە؟ لە ڕاستیدا لەگەڵ دابەزینی کێشدا گرفتی تەندروستیش کەمتر دەبێتەوە. لەکاتی ڕۆژوودا چەورییە زیادەکانی لەش دەتوێنەوەو سەرلەنوێ جەستە بەکاریان دێنێتەوە. بەڵام چ شتێك دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشی مرۆڤ خانە قەڵەوەکان دروست بکات؟ دکتۆر ڕۆبێرت ڤالتەر خەڵوەتگایەکی بەناوبانگی لە "ڤالتەرز پارك"ی پێنسیلڤانیادا دروست کردو لەوێدا بە شێوازی سروشتی

چارەسەری خەڵکی دەکردو دواتریش ناوبانگێکی جیهانی بەدەستهێنا. ئەویش لەو بڕوایەدایە: ڕۆژوو بەشێکە لە ژیانو شێوازی سروشتییە بۆ تەندروستی. ڕەنگە خوێنەر بەو شێوە تێبگات کە ڕۆژوو چارەسەرە. دەبێ ئەوە بزانین کە ڕۆژوو ئامرازە، ئەوە جەستەیە دەکەوێتە کار،و کاری چارەسەرکردن تایبەتە بە جەستەوەو لە دەرەوەی جەستەدا هیچ شێوازێكو ماددەیەك نییە بتوانێت چارەسەری بکات. ڕۆژوو واتە دوورکەوتنەوە لەخواردنو تەنها شتێك کە لەم ڕۆژووەدا دەخورێت ئاوە. نەخواردن لەکاتی نەخۆشیدا یەکەم یارمەتییەکە کە بە جەستە دەدرێت. ئەگەر ئێمە ئەم یەکەم هەنگاوەمان هەلگرتو ئەگەر ڕازی بووین بە یارمەتیدانی جەستەی خۆمانو بۆ دابەزاندنی کێشی زیادە ڕۆژوو بگرین، ئەو بوارەمان بۆ لەشمان ڕەخساندووە تا خۆی پاك بکاتەوە. هەر کە پاك بۆوە ساغ دەبێتەوە. گومان لەوەدا نییە کە نەخواردن خێراترینو دڵنیاترینو کاریگەرترین شێوازە کە دەکرێ بە هۆیەوە کێشی لەش هاوسەنگ بکرێت. دەبێ ئەو ڕاستییەمان لەبیر بێت کە کەسە قەڵەوەکان بۆ دابەزاندنی کێشی زیادەیان نابێت تەنها بە یەك جار ڕۆژوو قەناعەت بکەن. ئەگەر دەتانەوێت تەندروستییەکی باشتان هەبێت پێویستە ڕۆژوو بە بەشێك لە ژیانتان بزانن.

هەندێ خاڵی دیکە کە بەکەڵك بوونی ڕۆژوو دەسەلمێننو من وەك تایبەتمەندییە فیزیۆلۆژییەکان ناویان دەبەم، ئەوانەن کە دەبنە هۆی کرداری خۆ کۆنترۆڵ کردنو پێکهێنانی هاوسەنگی لەجەستەداو هەروەها هەماهەنگیو هاوسەنگی ڕۆحیو دەروونیو جەستەیی

دروست دەكەن. كاتێك هاوسەنگی لە نێوان خواردنو دەركردنی پاشەڕۆدا نەبێت، مرۆڤ تووشی كێشە دەبێت. چەند زیاتر هەوڵبدەین وزەو تواناكانمان بەفیڕۆ نەچێت بەو ڕادەیە لەشساغتر دەبین. لە كاتی هەرسكردنی خواردندا جەستە خوێنێكی زیاتر دەنێرێت بۆ دەزگای هەرس، هەر بۆیە هەندێكجار دوای نانخواردن هەست بە تەمبەڵیو خەواڵوویيو لەش داهێزران دەكەین. ئەگەر لەم كاتەدا خۆمان بە ئەنجامدانی كاری قورسی جەستەییەوە خەریك بكەین زیان بە جەستەمان دەگەیەنین، چونكە كاری هەرسكردنی خواردن تێكدەچێت. ڕۆژوو ئەو بوارە بۆ جەستە دەڕەخسێنێت كە لەباتی ئەوەی وزەو توانای خۆی بۆ هەرسكردنی خواردن بەكار بێنێت بۆ نەهێشتنی كێشەو گرفتەكانی تەرخانی بكات. جەستە لەكاتی ڕۆژوودا ئەو بوارەی بۆ دەڕەخسێت تا بەو كارانەوە خەریك بێت كە لەرابردوودا بواری نەدراوە پێوەیان خەریك بێت. لەبەر ئەوەی لەشی كەسی قەڵەو نەیتوانیوە بە شێوەیەكی باش كەڵك لە شتە خوراوەكان وەرگرێتو زیادەكەی بكاتەدەر، تووشی قەڵەوی بووە. لەكاتی ڕۆژوودا لەش ئەو بوارەی بۆ دەڕەخسێت تا كارە دواخراوەكانی كە بوونەتە هۆی دروستبوونی چەوری ئەنجامبدات. هۆی سێیەم بۆ گرتنی ڕۆژوو ئەوەیە كە: جەستە لەكاتی ڕۆژوودا پشوویەكی فیزیكی دەداتو ڕەوشو بارودۆخی خۆی ڕێكدەخاتەوە. ڕۆژوو لەڕێگەی پشوودان بە جەستە ئەو هەلەی بۆ دەڕخسێنێ كە ئەو زیانانە قەرەبوو بكاتەوە كە بوونەتە هۆی كۆبوونەوەی چەوریو دروستبوونی گرفتو ناساغی. كاتێك مرۆڤ دەكەوێتە هەڵپەو نەوسنانەو بێ ئەوەی برسی بێ

هەرچی بێ دەیخوات‌و ئەو بوارە بە لەشی نادات تا کەڵك لەو خواردنانە وەرگرێت کە خواردوویەتی، دەبێ ئەوە بزانێ کە نەخۆش دەکەوێت. تەنها لە کاتی ڕۆژوودایە کە ملوولەو دەمارەکانی خوێن لە شتی زیادە خاوێن دەبنەوەو خواردنە ماوە هەرس نەبووەکانی پێشوو دەنێردرێنە دەرەوە. لە کاتی ڕۆژوودا تەنانەت لێدانی دڵ‌و هەناسەش هێواشتر دەبنەوەو سیستمی دەمارەکان(سلسله اعصاب)یش کەمتر هیلاك دەبن. ئەمانە هەمووی بەهۆی پشوودان‌و ئاسوودەییەوەیە. گونجاوە ئەگەر ڕۆژوو لە تەك ئەو کردەیەدا بەراورد بکەین کە جەستەی گیانلەبەران لە کاتی خەوی زستانەدا ئەنجامی دەدەن. هەروەها هاوشێوەی ئەو کاتەیە کە کۆرپەلە لە ناو منداڵدانی دایکدا ئەندامەکانی لەشی بۆ دروست دەبێت. ڕۆژوو دەبێتە مایەی نۆژەن بوونەوەو چاکبوونەوە، لە کاتی ڕۆژوودا تەواوی ئەندامەکان‌و ماسولکەکان‌و ڕۆح‌و دەروونی مرۆڤ بە شێوەیەکی وەها قوڵ پشوو دەدەن کە مرۆڤ لەهەموو کاتێکی دیکە زیاتر هەست بە توانا دەکات. ئەم پشوودانە دەبیتە هۆی دروستبوونی هاوسەنگی لە نێوان ڕۆح‌و دەروون‌و جەستەو دەبێتە مایەی ئەوەی کە مرۆڤ لە ڕووی لەشساغییەوە بە شێوەیەکی بەرچاو بچێتە پێش. خانە تەمەڵ‌و ئاوساوو نەخۆشەکان بە خێرایی دەکرێنەدەر یا نۆژەن دەبنەوەو خانەی زیندوی ساغ دروست دەبن‌و جێی خانە لەکار کەوتووەکان دەگرنەوەو مرۆڤ هەست بە گەنجییەتی دەکات.

چوارەم هۆ بۆ ڕۆژوو گرتن ئەویە: لە کاتی ڕۆژوودا سیستمی دەرکردنی پاشەڕۆ دەکەونە حاڵەتێکەوە کە دکتۆر "تیلدن" کە

دکتۆرێکی ناوداره، بەم شێوەیە وەسفی دەکات: لەناو شێوازە باوەکانی پزیشکی کە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان کاری پێدەکرێت هیچ کامیان ناتوانن چارەسەری نەخۆشی بکەن، ئەوە تەنها رۆژووە کە رۆڵی هەیەو بەکەڵكو چارەسەرکەرەو دەبێتە هۆی بەهێز بوونی سەرجەمی دەزگاکانی جەستە، بە تایبەت سیستمی کردنەدەرەوەی پاشەرۆ(سیستمی خاوین کردنەوەی لەش). هەروەها پزیشکێکی دیکە بە ناوی دکتۆر "فیلکس ئۆسال" دەڵێت: رۆژوو گرتن دەبێتە هۆی سارێژو خاوێن بوونەوەی خوێن. هیچ کام لە دەرمانە تاڵەکانی ناو دەرمانخانەکان ناتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن. ناکرێت شوێنەواری چارەسەرکەری رۆژوو لەتەك هیچکام لە شێوازە باوە پزیشکییەکاندا بەراورد بکرێت. تەواوی ئەو ماددە کیمیاییانەی بۆ نەهێشتنی قەبزیو ناردنە دەرەوەی میز کەڵکیان لێوەردەگیرێ، ناتوانن وەك رۆژوو خوێنو ئەندامەکانی جەستە لە خلتەو تەنە زیادەکان خاوێن بکەنەوە. ئەوە جەستەیە کە لەکاتی رۆژوودا دەست دەکات بە تۆز تەکاندن[1]و خۆی خاوین دەکاتەوە، چونکە تەواوی سیستمی جەستەی دەست دەکات بە خاوێنکردنەوەیەکی چڕو بەرەبەرە وورووژانە دەمارییەکان نامێننو جەستە پشوویەکی زیاتر دەدات. لە بنڕەتدا چەند رۆژ بەرۆژوو بوون بەسە بۆ ئەوەی خوێنو لینف لە ژەهراوی

---

[1] لە ئێران هەموو ساڵێك بەر لەوەی نەورۆز بێت زۆربەی ماڵەکان هەموو کەلو پەلی ناو ماڵ دێننەدەرو دیوارەکانی ناوەوەی خانووەکە دەتەکێننو خۆڵو تۆزی ساڵی پێشووی پێوە ناهێڵنو بەو کارە دەڵێن تۆزتەکێنو فارسەکانیش پێیدەڵێن "خانە تکانی".

بـوون خـاوێن ببنـەوە. دیـارە کاریگـەری رۆژووو تـەنها ئـەوە نییـەو شوێنەوارە قوولۆکانی هـەر بەردەوامـەو دەبێتـە هۆی ئـەوەی کـە ئـەو ژەهرانـەی لـە شـوێنە قولترەکـانی جەسـتەدا کەڵەکـە بـوونو گـەنیون بکرێنە دەر.

لـە کـاتی رۆژوودا بـەهۆی کەمبوونـەوەی مـاددە خۆراکییـەکان، جەسـتە دەکەوێتـە حاڵەتیکـەوە ناچـار دەبیـت لـەو ماددانـە کـەڵك وەرگریـــت کـــە لـــە نـــاو خۆیـــدان هـــەن. لەخۆخۆریـــدا تەنـــە پاشـەکەوتکراوەکانی نـاو شـانەو کۆئەندامـەکانی جەسـتە بـەکاردێت، تەنانـەت ئـەو شـانە زیادانـەش کـە دروسـتبوون دووبـارە وەك وزە بەکاردێنو هەموو سیـستمەکە لـە مـاددە ژەهرییـەکان پـاك دەبێتـەوە. پێکهاتە زیادە دروستبووەکان تـاوتوێ دەکـرێن ئـەو بەشانەیان کـە بـۆ کەڵك لێوەرگرتن دەبن بـەکاردەبرێنو زیادەکەشیان لەرێگـەی سـووڕی خوێنـەوە دەکرێنـەدەر. هـەروەها دکتـۆر "ئۆسـال" دەڵێـت: لـە کـاتی رۆژوودا بەهۆی ئەوەی کە هیچ خواردنێك لە دەرەوەڕا بە لەش ناگات، تـەواوی ئـەو شـتەی لـە نـاو لەشـدا ماوەتـەوەو لـەش نـەیتوانیوە لـە رابردوودا بیسووتێنێتو بەکاری بهێنێتو بە هەوانتە لەناو جەستەدا کەڵەکە بووە، سەرلەنوێ هەرس دەبێو هەڵدەمژرێت یا فـرێ دەدرێتـە دەرەوەی لـەش. لەڕاسـتیدا لـەش جـۆرە تۆزتـەکێنێکی گـشتی خـۆی دەکـات. کردنـە دەرەوەی تەنـە زیادەکـان یەکێکـە لـە سـەرەکیترینو پێویـستترین کـردە ژیانییـەکانی لـەش کـە ئێمـەی مرۆڤـی سـەردەمی پێشەسازی زۆربەی کات کێشەمان لەتەکیدا هەیە چونکە سیستمەکانی کردنەدەرەوەی پاشەرۆی ئێمە بەهۆی گرفتەکانی ناوەوە لاوازو تەمەڵ

بـوون. خـواردن بـۆ جەسـتە چـەند پیویـستە كردنـە دەرەوەی تەنـە زیادەكانیش بەو رادەیە پێویـستە. "سیلۆسـتر گراهام" كە یەكێكە لـە پێـشەنگەكانی شـێوازی تەندروسـتی سروشـتی، لـە سـاڵی ١٨٣١ لـە كتێبەكەیدا بە ناوی "زانـستەكانی ژیـانی مـرۆڤ" دەنووسێـت: هـەموو خانەیـەك ئـەو توانـاو لێهاتوییـەی هەیـە كـە تەنـەكان شـیتەڵ‌و لێـك جیابكاتـەوەو دوای ئـەوەی مـاددە پێویستەكانی بـەكارهێنا ئـەوەی كـە زیـادەو بـێ كەڵكـە، بیكاتـە دەرەوە. هـەروەها دەڵێـت: تـا ئـەو كاتـەی شـتێكی زینـدوو گەشـە دەكـات كـردەوە پێویـستییەكانی وەك: هـەرس كردن‌و هەڵمژین‌و كاری زێدەپاڵی‌و نۆژەنكردنەوە لەلایـەك‌و لەلایـەكی تـرەوە كردنـەدەرەوەی تەنـە زیادەكـان بەردەوامـە. سیـستمی جەسـتە دەیـەوێ شـوێنی خـۆی بـە خـاوێنی رابگرێـت، بـۆ ئـەو مەبەسـتەش بـەردەوام خـەریكی ناردنـەدەرەوەی تەنـە زیـادو خڵتـەو زبڵەكانـە بـۆ دەرەوەی جەستە. ئەوەی كە جەستە ناتوانێ بـەكاری بێنێت پیویـستە بكرێتە دەرەوە، ئەم كـارەش بـە رادەی خـواردن بـۆ جەسـتە پێویـستە. ئـەم كـارە شـەوو رۆژو خـەوو بـەئاگایی ناناسـێت‌و هـەر لـە سـكی دایكمانـەوە تـا ئـەو كاتـەی دەمـرین بـێ پسانەوە بەردەوامـە. جەسـتە وزەو توانـــای خـــۆی بـــۆ هەرســـكردن‌و مـــژین‌و كردنـــەدەرەوە بەكاردەهێنێت. هەنـدێكجار جەسـتە ناچـار دەبێـت بەشـی زۆری وزەی خـۆی بـۆ كردنـــەدەرەوە تـــەرخان بكـــات‌و كـــەمتر بپەرژێتـــە ســـەر هەرسـكردن‌و مـژین، چـونكە بـەهۆی كەڵكـە بـوونی ئـەو ماددانـەی نەكراونەتـە دەرەوە مانـەوەی لـە مەترسـیدایە، ئـەو خـۆی باشـترین مامۆسـتاو چـاكترین پزیـشك‌و فەیلەسـووفە. زانـستی پزیـشكی لـەو

بڕوایەدایە کە لە کاتی نانخواردندا کاری کردنەدەرەوە دەوەستێت، چونکە جەستە ناتوانێت لە یەك کاتدا دوو کار پێکەوە ئەنجامبدات. دیارە ئەم بۆچوونە ناڕاستە، چونکە لە کاتی خواردنیشدا کاری کردنەدەرەوە هەر بەردەوامەو هیچ خاوبوونەوەیەك لە ئارادا نییە، ئەگەر بەو شێوەیە بێت پاش ماوەیەکی کەم ئەوەندە ماددەی زیادەو زبڵ لەناو جەستەدا کۆدەبێتەوە کە رەنگە بتەقێتەوە. کۆبوونەوەی زبڵ لەناو جەستەدا دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونو جەستە ناتوانێت ماوەیەکی زۆر درێژە بە کۆکردنەوەی زبڵ بدات، چونکە بەهۆی ژەهراوی بوون لەناو خۆیەوە کە لە رێی کۆبوونەوەی ماددە زیانبەخشەکانەوە دروست دەبێت، مردنی حەتمییە. نەخواردن بۆ ماوەیەکی کەم ئەو بوارە بۆ لەش دەڕەخسێنێ کە خۆی خاوێن بکاتەوە. ئەگەر بڕیار بێت لەکاتی نانخواردندا کاری کردنەدەرەوە بوەستێت، نەکرانە دەرەوەی تەنە زیادەکان ژیان دەخاتە مەترسییەوە، هەر بۆیە مەحاڵە کاری کردنەدەرەوە لەهیچ کاتێکدا بوەستێت. لەکاتی رۆژوودا جەستە لەناو خۆیدا بە شوێن زبڵەکاندا دەگەڕێتو سەر لەنوێ تاوتوێی بچووکترین بەش دەکات بۆ ئەوەی بتوانێ پێخۆری خۆی لێ بەدەست بهێنێت، ئەوانەی بەکەڵکن بەکاریان دەهێنێتو ئەو ماددانەش دەکاتەدەر کە سوودیان نییەو تەندروستی ئەو دەخنە مەترسییەوە. ماددە ژەهراوییەکان لە ناو پێکهاتەکانی لەشدا کەڵەکە دەبنو دەمێننەوە. لەکاتی رۆژوودا ئەو ماددە ژەهراویانە ئازاد دەبنو دەکرێنەدەرەوە. بوونی ئەم ماددە ژەهراوییانە دەبنە هۆی لاواز بوونی کاری کردنەدەرەوەو مژین،

چونکە خوێن و لینف پیس و ژەهراوی دەکەن. لەکاتی ڕۆژوودا ئەو ماددە شلانە (واتە خوێن و لینف) خۆیان ئەو ژەهرانە لە کۆڵ خۆیان دەکەنەوەو بە بێ هیچ بەربەستێك لەناو جەستەدا دەسووڕێن و دەبنە هۆی ئەوەی کە کاری کردنەدەرەوەی ماددە زیادەو ژەهراوییەکان خێراتر ئەنجام بدرێت. دەکرێ ڕاستی ئەم قسانە سەبارەت بەو دوو ڕاستییەی کە هەن بەم شێوەیە بەیان بکەین:

پششوودان و ئارامی تەواو، تەنانەت بێ ئەوەی مرۆڤ بەڕۆژوو بێ دەبێتە هۆی ئەوەی کە کاری کردنەدەرەوەی تەنەزیادەکان باشتر بەڕێوە بچێت، تەنانەت کاتێك ئێمە خواردنی خۆمان کەم دەکەینەوەو واز لە خواردنی هەندێك شت دێنین، دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەزگای هەرسکردن و پاشەڕۆ کردنەدەرەوە وزەی خۆیان نوێ بکەنەوەو کردەی پاشەڕۆ کردنەدەرەوە ئاسانترو باشتر ئەنجامبدرێت. بەهۆی ئەم پشوودانە گورچیلەکان خێراتر کار دەکەن و دەتوانن بڕێکی زۆرتر لە تەنە زیادەکان بکەنەدەرەوە. هەروەها ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەهۆی وچاندان و ئاسوودەییەوە هەست دەکەن دڵیان بە شێوەیەکی باشتر کارەکانی ئەنجام دەدات. بەهۆی پشوودانەوە، پاتری جەستە سەر لەنوێ شەحن و پڕ دەبێتەوە هەر بۆیە جەستە باشتر دەتوانێت لەسەر کردارە سەرەکییەکانی خۆی بەردەوام بێت.

هەمیشە ئەم پرسیارە دێتە ئاراوە، ئایا ڕۆژوو دەتوانێت نەخۆشییەکان چارەسەر بکات؟ من لەو ماوەیەدا کە کارم لەتەك ڕۆژوو، و ڕۆژەوانان و کەسانی نەخۆشدا کردووە، تەنانەت بینیومە شێرپەنجەش چارەسەر بووە(دیارە ئەو شێرپەنجانەی کە لە قۆناغە

سەرتاییەکانیدا بوون)، بەلاّم کەسێك کە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ شێرپەنجەی لەگەڵدا بووەو جۆرەها چارەسەری وەك چارەسەری کیمیاییو چارەسەر بە تیشكو چەندین نەشتەرگەری لەسەر خۆی تاقیکردۆتەوەو جەستەی بێ تواناو وزە بووە، لەرێگەی رۆژووەوە چاك نەبۆتەوە. من زۆر حاڵەتی وام بینیوە کە شانە نەخۆشەکان شیبوونەوەو کراونەتە دەرەوەو شانەی ساغو نوێ دروست بۆتەوە. دکتۆر بێرگ دەڵێت: رەنگە ئەوە برِیاردانێکی بە پەلە بێت ئەگەر پێمانوابێ ئەو شانانەی نەخۆشنو شێوەیان گۆڕاوە، یەکەم شوێنێکن کە تووشی شێرپەنجە دەبن، بەلاّم هەمیشە بەو شێوەیە نییە، چونکە بینیومانە کەسی نەخۆش بەردەوام لەرِو لاوازتر دەبێتو زامەکانی ناوەوەش بەردەوام لە گەورەتربوونو پەرسەندندانو ئەو پێکهاتە نوێیانەی کە دروستبوون سەربەخۆ کار دەکەنو رەچاوی پرەنسیپو دسپلینی جەستە ناکەن. ئەم پێکهاتانە کە کاری تایبەت بە خۆیان هەیەو پەیرەوی لە جەستە ناکەن، لە ناو سیستمی کارە سەرەکییەکانی جەستەدا رۆڵی مشەخۆر دەبینەنو لە زۆرترینی حاڵەتەکاندا خۆیان لەناو چەند پێکهاتەیەکی شێوە گولاجیدا(واتە ئەو پێکهاتانە لە گولاج دەچن) کۆدەبنەوەو هیچ پەیوەندیان لەتەك جەستەدا نییەو بە شێوەی دەوڵەتێکی سەربەخۆ لەناو دەوڵەتێکی دیکەدا دەژینو یاساگەلێکی تایبەت بە خۆیان هەیە کە لەتەك یاساکانی جەستەدا نایاتەوە. بەلاّم من خۆم ئەوەم بە چاوی خۆم بینیوەو ئەزموونم کردووە کە تەنانەت ئەم پێکهاتانەش لە کاتی رۆژوودا بچووکتر بوونەتەوە.

سێ ژەم بخوات، لە زۆربەی کاتەکانـدا مەترسی جیددی بە دواوەیە. ئەم بڕوایە هەم بۆ مرۆڤە لەشساغەکان زیانی هەیەو هەم بۆ نەخۆشەکان، لە هەر دوو حاڵەتەکەدا چوونکە وا راهاتووە دەست دەکات بە خواردن، تەنانەت بێ ئەوەی بەڕاستی برسێ بێت. ئەمجۆرە زانیارییە ناڕاستانە بۆتە هۆی ئەوەی کە تەنانەت خەڵك لەو کاتەشدا کە دەزگای هەرسکردنیان ناساغەو نەخۆشن‌و هیچ ئیشتیایان بۆ خواردن ناچێت هەر بیریان لای خواردن بێت. زۆر دەبیستین کە فڵانە کەسی نەخۆش دوای چەند رۆژ سەرلەنوێ توانیویەتی شتێك بخوات، زۆر ناخایەنێ کە دەبیستین هەمان کەس دووبارە تەندروستی تێکچۆتەوە. بۆچی ناتوانین لەوە تێبگەین کە خراپ بوونی رەوشی کەسی نەخۆش پەیوەندی بە خواردنی نەزانانەوە هەیە؟

نموونەیەکەتان بۆ باس دەکەم کە بۆ ئەوە دەبێت لێڕامێنین. ئەم نموونەیە لەسەر ئەکتەری بەناوبانگ "جۆزف جیفرسۆن" کە پزیشکەکەی، واتە دکتۆر "چارلز ئێ پاگ"ە وەك راپۆرت بڵاوی کردۆتەوە: لە ١٦ی ئاپریلەوە تا ٢٠ی ئاپریل هیچی نەخوارد، ٢٠ی ئاپریل خواردنی خوارد، ٢١ ئاپریل ئاڵۆز بوو، و تەندروستی باش نەبوو، جیفرسۆن بەهۆی هەوکردنی سییەکانییەوە دەیناڵاند، باشترین کار لەم حاڵەتانەدا ئەوەیە کە هیچ نەخورێت. جیفرسۆن بەر لەوەی تووشی ئەم هەوکردنە ببێت چەندین مانگ بوو تووشی نەخۆشی گاستریت (هەوکردنی دیواری گەدە) ببوو، سەرتا پێیان وتبوو، بەهۆی تێکچوونی گەدەو دەزگای هەرسکردن‌و ئینتەلا کردنەوە وای لێهاتووە، بەڵام بەردەوام خواردنیان دەدایەو دواجار زۆری نەخایاندو مرد؛

پاشان رایانگەیاند بەهۆی ئەوەی کە تەمەنی زۆر بووە مردووە. ئەم جۆرە خۆراك پێدانە دەبێتە هۆی ئەوەی سالانە بە هەزاران نەخۆش زوو بمرنو لە گۆر بنرێن. ئەمرۆ دەخوێنینەوەو دەبیستین کە هێشتاش ئەمجۆرە هەلانە هەر دووپات دەبنەوەو بەردەوامەو ئەمجۆرە گەمژەکاریانە کۆتاییان نییە، چونکە تەواوی خەلکی دنیا لەو بڕوایەدان کە دەکرێت بەردەوام بشخۆیتو لەشساغیش بیت. ئەم بیرو بۆچوونانە کە لە لایەن کەسە ناودارو گرینگەکانەوە راگەیەندراوە، بۆتە هۆی ئەوەی ئاستی هزری کۆمەلگەی مرۆیی دابەزێتو هەروەها مرۆڤی لە بیرکردنەوە خستوە. کەسێك کە تووشی نەخۆشی هەوکردن دەبێت بەهۆی رۆژوو گرتنەوە هەم پشوو بە دلی دەداتو هەم گورچیلەکانیشی لە هەوکردن رزگار دەکات. ئەگەر کەسی نەخۆش لە باتی ئەوەی دەست لە خواردن هەلگرێت، بەردەوام خواردن بخواتو دوایش بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی پەنا بەرێتە بەر هەندێ دەرمانی کیمیایی وەك "دیژیتالیست" یا مۆرفین، ئەوا بە دەستی خۆی قەبری بۆ خۆی هەلکەندوەو بەدەستی خۆی، خۆی زیندەبەچال کردووە. نەخۆش بە وازهێنان لە خواردن هەست بە ئاسوودەیی دەکات، خۆی وەك کەسێکی پڕ وزەو چاپووك دەبینێت، بەلام کاتێك کە زووتر لە وادەی خۆی دەست بکاتەوە بە نانخواردن رەوشی تێکدەچێت. ئەم دەربڕینو وتە سادەو رۆشنانە ئەوەمان پێدەلێن کە خۆراکدان بە کەسی نەخۆش کارێکی هەلەیە. هەر کەسێك تووشی نەخۆشییە کورت ماوەکان بووە یا بەهۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە ماوەیەکی زۆرە دەنالێنێت، ئەگەر رۆژوو بگرێت

سێ ژەم بخوات، لە زۆربەی کاتەکاندا مەترسی جیددی بە دواوەیە. ئەم بڕوایە هەم بۆ مرۆڤە لەشساغەکان زیانی هەیەو هەم بۆ نەخۆشەکان، لە هەر دوو حاڵەتەکەدا چوونکە وا راهاتووە دەست دەکات بە خواردن، تەنانەت بێ ئەوەی بەڕاستی برسێ بێت. ئەمجۆرە زانیارییە ناڕاستانە بۆتە هۆی ئەوەی کە تەنانەت خەڵك لەو کاتەشدا کە دەزگای هەرسکردنیان ناساغەو نەخۆشنو هیچ ئیشتیایان بۆ خواردن ناچێت هەر بیریان لای خواردن بێت. زۆر دەبیستین کە فلانە کەسی نەخۆش دوای چەند رۆژ سەرلەنوێ توانیویەتی شتێك بخوات، زۆر ناخایەنێ کە دەبیستین هەمان کەس دووبارە تەندروستی تێکچۆتەوە. بۆچی ناتوانین لەوە تێبگەین کە خراپ بوونی رەوشی کەسی نەخۆش پەیوەندی بە خواردنی نەزانانەوە هەیە؟

نموونەیەکتان بۆ باس دەکەم کە بۆ ئەوە دەبێت لێی ڕامێنین. ئەم نموونەیە لەسەر ئەکتەری بەناوبانگ "جۆزف جیفرسۆن" کە پزیشکەکەی، واتە دکتۆر "چارلز ئێ پاگ"ە وەك راپۆرت بلاوی کردۆتەوە: لە ١٦ی ئاپریلەوە تا ٢٠ی ئاپریل هیچی نەخوارد، ٢٠ی ئاپریل خواردنی خوارد، ٢١ ئاپریل ئالۆز بوو، و تەندروستی باش نەبوو، جیفرسۆن بەهۆی هەوکردنی سییەکانییەوە دەینالاند، باشترین کار لەم حاڵەتانەدا ئەوەیە کە هیچ نەخورێت. جیفرسۆن بەر لەوەی تووشی ئەم هەوکردنە ببێت چەندین مانگ بوو تووشی نەخۆشی گاستریت (هەوکردنی دیواری گەدە) ببوو، سەرتا پێیان وتبوو، بەهۆی تێکچوونی گەدەو دەزگای هەرسکردنو ئینتەلا کردنەوە وای لێهاتووە، بەلام بەردەوام خواردنیان دەدایەو دواجار زۆری نەخایاندو مرد؛

پاشان رایانگەیاند بەهۆی ئەوەی کە تەمـەنی زۆر بـووە مـردووە. ئەم جۆرە خۆراك پێدانە دەبێتە هۆی ئەوەی سالآنە بـە هـەزاران نـەخۆش زوو بمـرن‌و لـە گـۆر بنـرێن. ئـەمرۆ دەخوێنینـەوەو دەبیـستین کـە هێشتاش ئەمجۆرە هەلآنە هەر دووپات دەبنەوەو بەردەوامەو ئەمجۆرە گەمژەکاریانـە کۆتاییـان نییـە، چـونکە تـەواوی خـەڵکی دنیـا لـەو بڕوایەدان کە دەکرێـت بـەردەوام بشخۆیت‌و لەشساغیش بیـت. ئـەم بـیرو بۆچـوونانە کـە لـە لایـەن کەسـە نـاوداری گرینگەکانـەوە راگەیەنـدراوە، بۆتـە هـۆی ئـەوەی ئاسـتی هـزری کۆمەڵگـەی مرۆیـی دابەزێت‌و هەروەها مرۆڤی لە بیرکردنەوە خستوە. کەسێك کە تووشی نەخۆشی هەوکردن دەبێت بەهۆی رۆژوو گرتنەوە هەم پـشوو بـە دڵی دەدات‌و هەم گورچیلەکانیشی لە هەوکردن رزگار دەکات. ئەگەر کەسی نـەخۆش لـە بـاتی ئـەوەی دەسـت لـە خـواردن هـەلگرێت، بـەردەوام خواردن بخوات‌و دوایش بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکانی پەنا بەرێتە بەر هەنـدێ دەرمـانی کیمیـایی وەك "دیژیتالیـست" یـا مـۆرفین، ئـەوا بـە دەسـتی خـۆی قـەبری بـۆ خـۆی هەڵکەنـدوەو بەدەسـتی خـۆی، خـۆی زیندەبەچـاڵ کـردووە. نـەخۆش بـە وازهێنـان لـە خـواردن هەسـت بـە ئاسوودەیی دەکات، خـۆی وەك کەسێکی پـڕ وزەو چاپووك دەبینێـت، بەلآم کاتێك کە زووتـر لـە وادەی خـۆی دەسـت بکاتـەوە بـە نـانخواردن رەوشـی تێکدەچـێت. ئـەم دەربـڕین‌و وتـە سـادەو رۆشـنانە ئـەوەمان پێـدەڵێن کـە خۆراکـدان بـە کەسـی نـەخۆش کـارێکی هەلەیـە. هـەر کەسێك تووشی نەخۆشییە کورت ماوەکان بووە یـا بـەهۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکانـەوە ماوەیـەکی زۆرە دەناڵێنێـت، ئەگـەر رۆژوو بگرێـت

ئـەوا دوای چـەند ڕۆژ وازهێنـان لـەخواردن دەبینێـت چـەند وەزعـی باشتر دەبێتو هێزی جەستەیشی چەند زیاد دەکات.

بـەردەوام ئـەم حاڵەتـە بینـدراوە کـە کەسـی نـەخۆش دوای هـەر ژەمـە خواردنێـك هەسـتی بـە لاوازی زیـاتر کـردووە. تەنانـەت ئـەو کەسانەی کـە بـەو شێوازە دەژیـن کـە بـاوەو وەك ڕاهـاتوون خـواردن دەخـۆنو لەسـەر جێ کـەوتوون، لـە ڕۆژە سـەرتاریيەکانی بـەڕۆژوو بوونـدا هەسـت بـەوە دەکـەن باشـتر بـوونو دەجـووڵێن. ئـەمجۆرە نەخۆشانە پاش هەفتەیەك یا دەرۆژ بەڕۆژووبوون لەسەر پێی خۆیان دەوەسـتنو دەتـوانن بـڕۆن. مـن ژمارەیـەك نەخۆشـم هـەبووە کـە بەردەوام خەریکی خواردن بوون بەڵام بەرەبەرەو بە تێپەڕبوونی کات لاوازترو لاوازتر بوون تا ئەوەی وایان لێهاتووە کەفتەکاری سەر جێگە بوون. هـەر ئـەم نەخۆشانەم بینیوە دوای چـەند ڕۆژ بـەڕۆژوو بوون چـەند گـۆڕاونو چـەند هێزیـان بەبـەردا هاتۆتـەوە. تەنانـەت لـەناو ئەوانـەدا کەسـانێك بـوون کـە دوای چـەند ڕۆژ بـەڕۆژوو بـوونو چاکبوونەوەیان لە پێشبڕکێ جیهانییەکانی ڕاکردن یا بەدەستهێنانی ژمارەی پێوانـەی لـە بەرزکردنـەوەی قورسـاییدا کێبڕکێیـان کـردووە. هەروەها ئەو کرێکارانەی کە کاری قورسـی جەسـتەیی ئـەنجام دەدەنو لە ناو ڕۆژەکەشدا نان ناخۆن ئەنجامی کارەکەیان باشترە، چ کارەکـەیان جەسـتەیی بێ یـا فیکـری، هەنـدێك کـەس تـا کـازێوەی بـەیانی کـار دەکـەنو چـاویان ناچـێتە خـەو. "جیمـی تانـەر" ژمـارەی پێوانـەی بەدەسـتهێناو "مـەك فـادن" لـەکاتی بـەڕۆژوو بووندا هـەمان ژمـارەی پێوانەییـەی بەدەسـتهێنا کـە لـەکاتی ئاسـاییدا بەدەسـتهێنابوو. مـن

پیاوێك دەناسم لە بانكی جیهانیدا كاری دەكردو پلەیەكی گرینگو بەرپرسیاریەتییەكی گرینگی لە ئەستۆ بوو. دەیووت لە كاتی رۆژوودا بیر تیژترو بەئاگاترو وشیارترو چاپووكترەو تەنانەت تەركیزیشی زۆر لەو كاتانە باشترە كە نان دەخواو هەروەها زۆر خێراتر لە كاتی تێری كارەكانی رادەپەڕێنێت.

لە رۆژنامەیەكدا، راپۆرتێك بڵاو كرابۆوە كە تیایدا پیاوێك وتبووی چەند رۆژە هیچی نەخواردوە، بەڵام هەست بە بێهێزی ناكاتو ئامادەیی خۆی دەربڕیبوو كە لە تەك هەواڵنێرەكەدا گرێو لەسەر پێشبڕكێی راكردنی ١٠٠ مەتر بكات. ئەویش بێ سێودوو رازی ببوو. لەگەڵ ئەوەدا كە هەواڵنێرەكە گەنجترو لەشساغتر دیاربوو بەڵام دواجار كەسە بەرۆژووەكە دەیباتەوە. كەسێكی دیكە كە بەرۆژوو بووەو لە چەندین رووەوە كاریگەریەكانی رۆژووی داوەتە بەر لێكۆڵینەوە دەڵێ: لەحاڵەتی بەرۆژوو بووندا مێشكی مرۆڤ والاترو وێنەكان رۆشنترو لەش وشیارترو هەستیارتر دەبێو مرۆڤ پەی بە تواناو لێهاتوییەكانی ناخی خۆی دەباو دەبێتە كەسێكی كارزانو بە تواناو تەمەڵیو ماتیو گێژیو ئالۆزیو بێ وازی سەبارەت بە چالاكیە جەستەییو هزرییەكان نامێننو مرۆڤ ئەوپەڕی هەوڵی خۆی دەدات هەموو تەركیزی لەسەر ئەنجامدانی كاری رۆژانەی چڕ بكاتەوەو ئەوەندە وزەی تێدایە كە هەموو كارەكانی بە باشیو دروستی ئەنجامدەداتو ئەوپەڕی چێژیش لە كارەكانی وەردەگرێتو دەگاتە پلەیەك كە لە كامڵ بوون نزیك دەبێتەوەو ئەو لەشساغییەی بۆ دەگەڕێتەوە كە لەدەستی دابوو. دیارە نابێ ئەو خاڵەمان لەبیر

بـچێت کـە: هەنـدێك کـەس هـەن بـەهۆی لاوازی جەسـتەیانەوە هـەر لەهـەمان رۆژانـی دووەمو سـێیەمدا بـە فرمـانی چاودێرو پـسپۆڕی رۆژوو، دەبـێ رۆژووەکـەیان بـشکێنن. ئەمانـە ئـەو کەسـانەن کـە وزە پاشـەکەوت کراوەکـەیان لـەناو چـووەو لاوازتـرن لـەو کەسـانەی کـە پاشـەکەوتی زیاتریـان هەیـە. پێویـستە لـە رۆژوو گرتنیـشدا وەك هـەر چالاکییەکی دیکە ژیرانـە بجوولێنـەوەو بـەگوێی ئـاوەزو تێگەیـشتنێك بکەین کە خوا لەناخو وێژدانی ئێمەدا دایناوە. رۆژووێـك گونجـاو بێـت لەتـەك حاڵـەتی جەسـتەییو رۆحـی کەسـی بـەرۆژوودا دەتوانێـت کارێگەری زۆر باشی هەبێت لەسەر تەندروستی. ماوەی بەرۆژوو بـوون پەیوەندی بە رەوشی جەستەیی کەسەکەوە هەیـەو لـە کەسێکەوە بـۆ کەسێکی دیکە ماوەکەی دەگۆڕێت.

بەشی حەوتەم

ئایا رۆژوو کەس دەکوژێت؟

***

ئەگەر بڕیار بێت سەبارەت بە تەواوی ئەو خراپ تێگەیشتنانە بدوێم کە لەسەر رۆژوو لە ناو خەڵکدا بڵاو بوونەتەوە، ئەوا هەر بەشەو خۆی پێویستی بە کتێبێکی سەربەخۆیە. هەڵەکان‌و قسە هەڵخەڵەتێنەرەکان بۆتە هۆی بڵاوبوونەوەی ئەم بۆچوونەی کە خەڵك وابیر بکەنەوە کە رەنگە رۆژوو مرۆڤ بکوژێت. بۆ زیاتر روونکردنەوە لێرەدا بنەمایەکی سەرەکی‌و راستەقینەتان بۆ روونەدەکەمەوە:

رۆژ تەواو جیاوازە لە برسییەتی. کەسی برسی دەبێ خواردن بخوات، کەسێك کە ماوەیەك بەرۆژوو بووەو کاتی ئەوەهاتووە کە پێویستە خواردن بخوات، ئەگەر نەخوات برسییەتی دەکێشێت‌و ئەمە لەتەك بەرۆژوو بووندا جیاوازە. رۆژوو حاڵەتێکە مرۆڤ خواردن ناخوات‌و پێویستییەکانی لەشی لەرێگەی بەکارهێنانی پاشەکەوتکراوەکانی ناوەوەی دابین دەکات، لە کاتێکدا کە برسییەتی حاڵەتێکە کە مرۆڤ هیچ پاشەکەوتێکی نییەو دەبێ پێویستییەکانی لەشی لە رێگەی خواردنی خۆراکەوە دابین بکات. کاتێك کەسی بەرۆژوو هەستی بە هێزو توانا نەکردو زانی بێ هێزە دەبێ بزانێت کە پاشکەوتەکانی ناو جەستەی کۆتایی هاتووەو پێویستە خواردن

بخوات. ئەگەر کەسی برسی خواردن نەخواتو پێ بنێتە قۆناغی دووەم واتە قۆناغی برسیەتییەوە ئایا ترسی مردنی هەیە؟ ئاساییە کە برسیەتی دەتوانێت کوشەندە بێت. لە هەندێك کاتدا ئەگەر گوێ نەدرێتە فرمانەکانی ئەقڵی ساغ (لەبەر هۆکاری جۆراوجۆری سیاسی) درێژە کێشانی برسیەتی مردنیشی بە دواوەیە.(مەبەست مانگرتنی سیاسییە لە خواردن)

(گلوریا لی بیرد) کە دوو کتێبی سەبارەت بە بۆشایی ئاسمان نووسیوە لەتەمەنی ٣٧ ساڵیدا دوابەدوای ئەوەی کە لە "یوپیدا"(هەسارەیەکی دیکە)وە پەیامێکی پێگەیشت، لە پێناو بەرقەرارکردنی ئاشتی لە سەر زەویدا ماوەی ٦٦ ڕۆژ هیچی نەخواردو مرد. دیارە پزیشکەکانی خەستەخانەی واشینگتۆن دی سی، لە راپۆرتێکدا رایانگەیاند ئەم خانمە تا کاتێکی دیاریکراو شەربەتی میوەی قوتووی خواردوەو دوای ئەوە چیتر هیچی نەخواردوە. لێرەدا ئێمە ئەوە دەخوێنینەوە کە ئەم خانمە بۆ ماوەی ٦٦ رۆژ خۆی برسی کردووە، لانی کەم بۆ ماوەی یەك مانگ خواردنی لە خۆی قەدەغە کردبوو. ئەم خانمە کە بەهۆی پەیوندی لەتەك بوونەوەرەکانی دەرەوەی گۆی زەویدا وازی لەخواردن هێنابوو، روون نییە پێش وازهێنانی لە خواردن باری تەندروستی چۆن بووە، چەندەی پاشەکەوت هەبووەو بەهۆی نەخواردنەوە تا کەی هەستی بە برسییەتی نەکردووەو لە کەیەوە برسی بووە بەڵام خواردنی نەخواردوە. لە راپۆرتەکاندا باسی ئەوە کراوە کە رۆژوو ئەم خانمەی کوشتووە، لە حاڵێکدا دەبوو نووسرابایە ئەم خانمە بەهۆی خۆ

برسیکردنەوە مردووە. هەر لە بنەڕەتەوە ئەو تێگەیشتنەی ئێمە سەبارەت بە رۆژوو هەمانە زۆربەی کات هەمان تێگەیشتنە کە سەبارەت بە برسییەتی هەمانەو بە هەڵە راڤەی ئەم دوو وشەیە دەکەین. ئێمە نازانین ئەم خانمە قەڵەو بووە یا لەڕ بووە، یا ئایا هەر لە بنەڕەتەوە ئەم خانمە بەهۆی بوونی پەیوەندی لەتەك بوومەوەرەکانی دەرەوەی گۆی زەویدا، لە رووی رۆحی‌و دەروونییە تەواو بووە...و چەندین پرسیاری دیکە. من لە رووی وێنەی ئەو خانمەوە (کە لە بەشی کارمەندەکانی تەیارەدا کاری دەکرد) مەزندەم کرد جەستەیەکی مامناوەندی بووەو رەنگە تەنها بۆ ماوەی ٥٠ رۆژی پاشەکەوتی هەمبووبێت. ئەم خانمە ٤ رۆژ بەر لەوەی بمرێ لە هۆشخۆی دەچێت‌و دوای ئەوە ئیتر وەهۆش نایاتەوە. روون نییە لەم چوار رۆژەدا چ جۆرە چارەسەریەکی پزیشکیان بۆ کردووەو چییان بەسەر هێناوە، لە هەر حاڵەتێکدا ئەم خانمە برسییەتی کوشتی نەك رۆژوو.

رۆژوو وەك ئەوەی من لەم کتێبەدا روونی دەکەمەوە بە هیچ شێوەیەك ناکرێت کوشندە بێت، تەنها کاتێك کە پاشەکەوتی ناوەوەی جەستە کۆتایی هاتبێت‌و کەسەکە هەر لە نەخواردن بەردەوام بێ رەنگە بەهۆی نەبوونی ماددەی خۆراکییەوە لە جەستەیدا بمرێت، چونکە کردە سەرکییە(حیاتی)کانی جەستە لەم حاڵەتەدا دەوەستن‌و زۆرێك لە ئەندامەکانی دیکەی ناوەوە بەهۆی کارکردن‌و بۆ ئەوەی چالاکیەکانی دیکەی لەش نەوەستن دەبنە قوربانی. ئەو کەسانەی نەخۆشی قورس‌و زۆر نارەحەت‌و رەگئاژۆی وەك شێرپەنجەو

نەخۆشییەکانی دڵو جۆرەکانی هەوکردنو سیس بوونی گورچیلەیان هەیە، رەنگە لەکاتی رۆژوودا بمرن؛ لەم حاڵەتەشدا هەڵەیە ئەگەر رۆژوو بە هۆکاری مردنەکەیان بزانین. ئەمجۆرە نەخۆشانە چ بەرۆژوو بنو چ نەبن لە دۆخێکی نزیك لە مردندان، بەڵام تەنانەت ئەم کەسانەش بەهۆی نەخواردنەوە رەنگە چەند رۆژێك زیار بژین. راپۆرتێکم خوێندەوە لەسەر ئەوەی کە منداڵێکی تەمەن نۆ ساڵی ئەلبانیایی بەهۆی رۆژووەوە مردووە. دوای ئەوەی پشکنینیان بۆ جەستەی ئەو منداڵە کرد دەرکەوت بەهۆی کەمی ماددە خۆراکییانەوە مردووە. لەم راپۆرتەدا نەهاتووە کە ئەم منداڵە چەند رۆژ نانی نەخواردوە، بەڵام نووسرابوو کە لەکاتی چوون بۆ قەتابخانە مردووە. من نازانم منداڵێك کە تا ئەو رادەیە برسی بێت چۆن دەتوانێت یا ئامادەیە بچێت بۆ قوتابخانە؟ ئەگەر هەر بەڕاستی ئەم منداڵە بۆ ماوەیەکی زۆر برسییەتی کیشابێ چۆن توانیویەتی بەسەر پێوە بوەستێتو رێبکات؟ پزیشکەکان رایانگەیاندبوو کە بەهۆی گەورە بوونی ماسولکەکانەوە مردووە، لە کاتێکدا کە لەکاتی برسییەتیدا ماسوولکەکان گەورە نابن. ئەمجۆرە چیرۆکانە تەنها ترسو دڵەڕاوکێیەکی نابەجێ لە کۆمەڵگادا بڵاودەکەنەوەو پووچو بێ مانان. بە ئێمەیان وتووە، هەرکەس نەخۆش کەوت بۆ ئەوەی زووتر چاك ببێتەوەو هێزو توانای کەم نەکات پێویستە بەردەوام خواردنە وزەبەخشەکان بخوات. ئەگەر کەسێك بەهۆی تووشبوونی بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە لەکاتی بەرۆژوو بووندا مرد ئەوکات راگەیاندنەکان دەیکەن بە هەراو قسەی بێ بنەما بڵاوکردنەوەو بە

مانـشێتی گـەورە لاپـەڕەکانیان پڕدەکەنـەوە بـەوەی کـە: فلانـە کـەس بەهۆی برسییەتییەوە مرد. ئەوان ئەوە نانووسن کە فلانـە کـەس بـەر لـەوەی دەست بکات بـە ڕۆژوو گـرتن لـە ژێـر فـشاری جۆرەهـا دەردو ئازاردا نالآنـدوێتیو ماوەیـەکی زۆر بـووە بـەردەوام دەمـردو زینـدوو دەبۆوە. پێویـستە ئـەوەمان لـەیاد بێـت کـە ڕۆژوو هەمیشە بـۆ کەسـە جیاوازەکان ئەنجامی وەك یەکی نابێتو گرەنتی لەشساغیش بـە کـەس نادات. کاتێك لـە تـەواوی دەرگاکـان دراوەو هیـچیان لێ سـەوز نـەبووەو نـەخۆش لـە نـزمترین پلـەی ژیـانو تەندروسـتیدایەو بـەهۆی شـێوازە جۆراوجۆرو یەك لەدوای یەکەکانی چارەسـەری هێـزی لەبـەر بـڕاوەو تـەواوی وەزە پاشـەکەوتکراوەکەی جەسـتەی لەدەسـتداوە (وەك لـە دوا قۆنـاغی شـێرپەنجەدا دەیبینـین) نابـێ چـاوەڕوانی ئـەوەمان لـە ڕۆژوو هـەبێت کـە تـەواوی ئـەم زیانانـە قـەرەبوو بکاتـەوە. کاریگەرییـەکانی ڕۆژوو پەیوەندی بە ڕەوشی جەستەیی کەسـەکەو توانـایی لەشـی ئـەو بـۆ نـوێژەن کردنـەوەی خـۆی هەیـە. ئەگـەر جەسـتەی کەسـەکە هێـشتا پاشـەکەوتی خـۆراکی مابێـت، دەتوانێـت خـۆی ڕێکبخاتـەوەو دەکـرێ بڵێین ڕۆژوو چارەسەرکەرو شیفابەخشە. بەلآم ئەگەر کەسـەکە لـە دوا قۆناغی نەخۆشییەکەیدایەو هەموو هێـزو وزەی جەسـتەی بـە فـیڕۆی داوە، ئیتر نابێت چاوەڕوانی ئەوە بین کە ڕۆژوو موعجیزە بکات. ئـەوە کـارێکی ناژیرانـەو هەڵەیـەکی روونـە کـە ئـەو کەسـانەی لەسـەرە مەرگـدانو هـیچ هێزێکیـان تیـا نـەماوە بـە دەرخـواردانی خـۆراك ئەوەندی تر بێ هێزیان بکەین. ئێمە بـەو کـارە وا دەکـەین بـە ئـازاری زیاترەوە بمرن.

بەشی هەشتەم

ئایا ڕۆژوو چارەسەرە؟

***

ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی نان نەخواردن کەسانی بەڕۆژوو (بەهۆی دابەزینی کێشەوە) لاوازو بێ توانا نەکات، دەبێتە مایەی بەهێز بوونیان‌و لەم حاڵەتەدا دەتوانێت چارەسەری نەخۆشییەکان بکات. "جۆرج ئێس ویگەر[1]" یەکێك لە پسپۆڕەکانی بواری ڕۆژوو، و سەرپەرشتیاری قوتابخانەی تەندروستی لە "ریدلامس[2]"ی کالیفۆرنیاو نووسەری کتێبی "چارەسەرو کۆنترۆڵی لەسشاغی" کە خۆیشی پزیشکە لەم بوارەدا چەند بۆچوونێکی هەیە. ئەم پزیشکە پسپۆڕە -کە چەندین ساڵی ئازگار(دووروردرێژ) لەتەك ڕۆژوو،و کەسانی بەڕۆژوودا کاری کردووەو چەندین ئەزموونی بەدەستهێناوە- لەو بڕوایەدایە کە ڕۆژوو چارەسەرەو چەندین نەخۆشی زۆرو زەومەندی بەهۆی ڕۆژووە کورتخایەنەکان بە تەواوی چارەسەر کردووەو ئەوان لەم ڕێگەیەوە درێژەیان بە ژیانێکی وەها بەختەوەرانە داوە کە هەرگیز بە خەیاڵیشیاندا نەهاتووە. چەندین

(١)George S. Weger

(٢) Redlams

نەخۆشیی وەك بیرۆو لیرو برینی کێماوی دەمارەکانو برینی گەدەو دوانزەگریّو هەناسەتووندیو هەوکردنی جومگەکانو هەوکردنی ڕێخۆڵە گەورەو هەوکردنی دڵو هەوکردنی بۆرییە لاوەکییەکانی لووتو برۆنشیتو هەوکردنە دەمارییەکانو هەوکردنە درێژخایەنەکانی گورچیلەو هەوکردنی درێژخایەنو کورتخایەنی ریخۆڵە کوێرەو نەخۆشییەکانی پێستو سەرجەم نەخۆشییەکانی سیستمی هەرسو بەردی میزەڵدانو زراوو ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی کەمی ڤیتامین Bەوە دروست دەبنو برینەکانی مەمكو شەقیقە(میگرن)و ترش بوونی خوێنو نەخۆشییەکانی خوێنو فیّو لەرزۆکیو زۆر نەخۆشی دیکە کە ناکرێت هەموویان ناوبەرم، لە ڕێگەی رۆژووەوە چارەسەرم کردوون. زۆرێك لەوانەی دژی رۆژوون نکۆڵی لەم چارەسەریانە دەکەنو دەڵێن شتی لەو شێوەیە راستی تێدا نییەو لەسروشتی خواکرددا شتێك نییە بکرێت نەخۆشییەکانی پیّ چارەسەر بکرێت، بەڵام ئەم پزیشكو زانا بەڕێزانە هەر لە ناو ئەم سروشتە خواکردەدا بەدوای تێکەڵەیەك(معجونێك)دا دەگەڕێن کە بتوانن نەخۆشییەکانی پیّ چارەسەر بکەن، ساڵەهای ساڵە دەگەڕێن، بەڵام ئەوەی بە شوێنیدا وێڵن دەستیان نەکەوتووەو بەردەوام بەهۆی ماددە کیمیاییەکانەوە خەڵك نەخۆشتر دەکەن. من ساڵەهای ساڵە چاك بوونەوەی ئەو نەخۆشانە بە چاوی خۆم دەبینم کە لە هەموو دەرگایەکیان داوەو بیّ هیوایانە دەستیان لە ژیان شۆردۆتەوە تا ئەوەی لە هەر ڕێگەیەکەوە بووە رۆژوویان پێناسێنراوەو رۆژوویان گرتووەو چارەسەر بوون. لە بیرتان نەچێت، ئەوە جەستەیە کە خۆی چارەسەر

دەکاتو ڕۆژوو ئەو بوارە بۆ جەستە دەڕەخسێنێت کە خۆی نۆژەن بکاتەوە. لە دەرەوەی جەستەی مرۆڤدا شتێك نییە ناوی چارەسەر بێت، تەنانەت دکتۆر "ڤیگەر"یش لەو بڕوایەدابوو کە ڕۆژوو ئامرازێك نییە بە هۆیەوە نەخۆشییەکان چارەسەر بکرێن، بەڵکو ئەویش لەو بڕوایەدا بوو کە ئەوە جەستە خۆیەتی دەستبەکار دەبێت.

دکتۆر "تیلدن[1]"یش کە یەکێکە لە پێشنگەکانی شێوازی سروشتی چارەسەرکردنو چەندین ساڵ کاری بەم شێوازە کردووە هەر بۆچوونی دکتۆر "ڤیگەر"ی هەیە. ئەویش لەو بڕوایەدایە کە ڕۆژوو جەستە دەخاتە دۆخێکەوە کە بتوانێت زیانەکانی قەرەبوو بکاتەوەو خۆی ڕێکبخاتەوە. ئەم پزیشکە وازی لە شێوازە باوەکانی پزیشکی هێناو ڕوویکردە شێوازی سروشتی چارەسەرکردنو نەخۆشەکانی خۆی بە ڕۆژوو، و ڕێنماییە سروشتییەکانی دیکە چارەسەر دەکرد. ئەویش لەو بڕوایەدا بوو ڕۆژوو قۆناغێکە کە لەودا لەش پشوویەکی تەواوو قوڵ وەردەگرێتو لەم ڕێگەیەشەوە لەش بەهۆی ئەم پشوودانو ئاسوودەییە فیزیۆلۆژییەوە بواری بۆ دەڕەخسێت کە خۆی چاك بکاتەوەو نۆژەنی شوێنە زیان بەرکەوتووەکان بکاتەوە. ڕۆژوو حاڵەتێکە کە لەودا چالاکییەکی ئەوتۆ ئەنجام نادرێتو پشوودانێکی وایە کە ئەو توانایە بە جەستە دەبەخشێت ئەو زیانانە قەرەبوو بکاتەوە کە بەهۆی چالاکییە بەردەوامەکانی ڕۆژانەوە دروستبوون.

لەمڕۆدا ڕاڤەو لێکدانەوەی جۆراوجۆر بۆ وشەی چارەسەر

---

(١)- Tilden

دەگرێ. هەندێك كەس پێیانوایە بۆ چارەسەری نەخۆشییەكی تایبەت دەرمانێكی شیفابەخش هەیەو بە هۆیەوە نەخۆشییەكە چارەسەر دەبێت یا دەرمانێك هەیە دەتوانێ زام یا برینێك سارێژ بكاتەوە. بە بڕوای من ماددەیەكی شیفابەخشی لەو چەشنە لە دەرەوەی لەشدا نییەو تەواوی ئەو شێوازانەی بۆ چارەسەركردنی نەخۆشییەكان بەكار دەهێنرێن، مرۆڤ تووشی بێهیوایی دەكەنو لەنیوەی رێدا دەوەستن. زۆرتر بەو شێوەیە لەوشەی دەرمان گەیشتووین كە دەگرێ نەخۆش بە رێگایەكی تایبەتەوە چارەسەر بكرێت. تەواوی ئەم رێگایانە چونكە هۆی سەرەكی نەخۆشییەكە بنبڕ ناكەنو هەر كامیان تەنها بە شێوەیەكی رووكەشیانە نیشانەكانی نەخۆشی رووماڵ دەكەنو دایدەپۆشن، بە چارەسەری راستەقینە دانانردرێن. سەرجەمی ئەو دەرمانانەی دادەندرێنو تەواوی ئەو نەشتەرگەریانەی دەكرێنو گشت شیوازەكانی چارەسەری دەروونی، تێكڕایان تەنها كار لەسەر رواڵەتی نەخۆشییەكە دەكەنو كاریان بەسەر قووڵایی (واتە هۆی بنەڕەتی نەخۆشی)یەكەوە نییە، هەر بۆیە هیچ كامیان شیفابەخش نین. چەندین ساڵی ئازگارە پزیشكەكان بە شوێن شتێك یا شێوازێكدا دەگەڕێن كە بەهۆیەوە نەخۆشییەكان چارەسەر بدەن، ئەم رەوتە لەمێژەوە بەردەوامەو هەموو رۆژێك دەرمانێكی نوێ دەكەوێتە بازاڕەوەو لەسەر خەڵك تاقیدەكرێتەوەو پاش ماوەیەك دەردەكەوێ، بێ سوود بووە. تا ئەو كاتەی هەوڵ نەدەین پەی بەهۆی راستەقینەی نەخۆشییەكە بەرینو لە ناوی نەبەین، چارەسەرییەك لە ئارادا نابێت. زانایانی بواری پزیشكی چەندین ساڵ لافی ئەویان لێدابوو كە

هۆرمـۆنی کـۆرتیزۆن (کـە لـە لایـەن گلانـدی سـەر گورچـیلەوە دەردەدرێـت) هـەوکردنی جومگـەکان چارەسـەر دەکـاتو هـەر بۆیـە دەسـتیانکرد بـە دروسـتکردنی ئـەم هۆرمۆنـەو چ هەراوهۆریایـەکیان وەرێخـست کـە ماددەیـەکی شیفابەخـشیان دۆزیوەتـەوە، بـەلام زۆری نەخایاند بۆیـان دەرکـەوت ئـەم دەرمانـە هـیچ رۆڵێکـی لـە چارەسـەری هەوکردنی جوومخەدا نییە.

دەتوانرێـت بـەمجۆرە دەرمـانو شـتە کیمیاییانـە بـۆ ماوەیـەك ئازارەکـە هێـور بکرێتـەوەو نیـشانەکانی نەخۆشـییەکە بـشاردرێتەوە، بـەلام تـا چارەسـەری راسـتەقینە زۆری دەمێنێـت. چـۆن دەتـوانین شـێرپەنجەی مـەمك چارەسـەر بکـەین، کاتێـك کـە کەسـی تووشـبوو بەردەوام جگـەرە دەکێشێت؟ ئێمـە دەبـێ لـەوە تێبگـەین کـە جەسـتە کاتێك دەست دەکات بـە چارەسـەرکردنی خـۆی کـە ئێمـە بـزانین ئـەو هۆکارو کردەوانە چین کە ئەم نەخۆشییەیان دروست کـردووەو هـەوڵ بدەین نەیانهێڵین. چارەسەرکردن پرۆسەیەکی بیۆلۆژییەو تایبەتە بە جەستەی گیانلەبەرەکەوە. چارەسەرکردن هونـەرێکی دەستی نییـە تـا بکرێـت لەرێگـەی نەشـتەرگەرییەکانو شـێوازە باوەکـانی دیکـەی چارەسەرییەوە ئەنجامبدرێت. دەشێت کاکی نەشـتەرگەر بتوانێـت دوو لێوی بـڕاوی برینێـك پێکەوە بدوورێتـەوە، بـەلام ناتوانێت برینەکـە سارێژ بکاتەوە، هـەروەها دەتوانێـت ئێسکی شکاو بخاتـەوە پـاڵ یـەکتر بەلام پرۆسەی چاکبوونەوەکە لە ناو لەشی کەسەکەدا ئەنجامدەدرێت. هـیچ مرۆڤێـك ناتوانێـت بـێ هەڵـە ئـەمجۆرە کـردە فیزیۆلۆژیانـە ئەنجامبدات. تەنها جەستەیە دەزانێت لەکوێو کەیو چۆن ئـەم زیانـە

قەرەبوو بکاتەوە. دکتۆر "رۆبێرت. ئار. گرۆس[1]" لە هایدپارکی نیۆیۆرکەوە دەنووسێت: ئێمە دەزانین بەشە شکاوەکانی ئێسك چۆن پێکهاتە ئێسکییە نوێکان دروست دەکەن. ئێمە بە باشی رۆڵی خانە ئێسکییەکان[2] دەزانین، هەروەها ئێمە چاك دەزانین کاری خانەکانی پێستی ئێسك[3] چییەو دەزانین فیبرۆبلاست[4]و کاپیلارین[5] چییەو هەروەها دەزانین برینی سەرپێست چۆن سارێژ دەبێتەوەو دەتوانین زۆر بە وردی لە رۆڵی تۆرە خوێنییەکان‌و پرۆسەی یەکگرتنەوەی برینێك بکۆڵینەوە. دەبێ ئەوە بزانین کە کاتێك برینێك دروست دەبێ یا ئێسکێك دەشکێ جەستە هەمان پرۆسە ئەنجامدەدات کە لەسەرەتادا لەناو منداڵدانی دایکدا بۆ دروستکردنی ئێسك‌و ماسولکەکان ئەنجامیداوە. رازی سەرسوورهێنەری چارەسەری لە ناو جەستەی گیانداراندایەو لە دەرەوەی جەستەی گیاندارەکاندا هیچ شێوازێکی چارەسەری لە ئارادا نییە. مرۆڤ زۆر هەوڵیداوە لاسایی شێوازی چارەسەرکردنی جەستە بکاتەوە بەڵام هەمیشە شکستی خواردوە. رەنگە زانایەك خۆی بە شیفادەر بزانێت، بەڵام هونەری چارەسەرکردن تایبەتە بە جەستەوەو هیچ کەس ناتوانێت لاسایی بکاتەوە، چونکە هونەرەکان‌و شێوازە دەستکردەکانی چارەسەرکردن

---

(۱)- Robert R.Gross

(۲)- Osteozyten

(۳)-Periost

(٤)- Fibroblast

(٥)- Kapillaren

جیاوازییەکی زۆریان لەتەك چارەسەری راستەقینەدا هەیە. ئێمە باسی هونەری دکتۆرەکان ناکەین، بەلکو سەبارەت بەو هونەرو توانایانە دەدوێین کە تایبەتن بە جەستەی گیانلەبەرانەوە.

بێگومان ناکرێت ئەو بابەتە لەبەرچاو نەگرین کە ئەمرۆ بەهۆی ژیانی ناسروشتیو ئامێرییەوە ئەگەری دروستبوونی برینو شکانی ئێسکەکان هەیەو ئەگەر کاری نەشتەرگەری نەبێت رەنگە مردنی بە دواوە بێت، بەلام ئەم بابەتە هیچ لە مەسەلە جەوهەرییەکە ناگۆڕێت کە ئەویش خۆچارەسەرکردنی جەستەیە. ئێمە لێرەدا قسە لەسەر پرۆسەیەکی بیۆلۆژی سروشتی دەکەین، نەك باس لەو زیانانە بکەین کە بەهۆی ژیانی ئامێرییەوە دروست دەبن. جۆرەها دەرمانی یەك لە دوای یەك دەکەونە بازارو پاش ماوەیەك دەردەکەوێت کە بێ سوودنو خەلك تێدەگەن کە ئەمجۆرە دەرمانو رێگایانە ناتوانن چارەسەری راستەقینە بن. کاتێك چارەسەری راستەقینە دەستەبەر دەکرێت کە ئێمە لەوە تێبگەین کە چارەسەری راستەقینە تایبەتە بە خودی مرۆڤەوەو لە دەرەوەی جەستە هیچ تێکەلەیەك نییە تا بتوانرێت نەخۆشیی پێ چارەسەر بکرێت. چارەسەرکردن پرۆسەیەکی سروشتییە وەك هەناسەدانو هەرسکردنو پاشەڕۆ کردنەدەرو زاوزێ، ئەم کارانە بەشێکن لە تواناکانی جەستەی بوونەوەرە زیندووەکان. لە دەرەوەی جەستە چارەسەرێك نییەو نابێ بەرۆژوو بوونیش بە شێوازێکی چارەسەری دابندرێت، بەلکو ئەوە جەستەیە کە بەهۆی ئەو پشووو ئارامییەوە کە ئێمە لە کاتی بەرۆژوو بووندا پێیدەدەین خۆی چارەسەر دەکات، رۆژوو ناتوانێت ئێسکی شکاو جۆش بداتەوە،

هەروەها بەهۆی نەخواردنەوە هیچ زامێك سارێژ نابێتەوە. لە تەواوی ئەم پرۆسانەدا ئەوە جەستەیە کە لەکاردایەو بنەمای خۆچارەسەرکردن کاری تایبەتی جەستەیە.

دوای ئەم هەموو راڤەو لێکدانەوەیە دەتوانین بڵێین بە کورتی ئێمە رۆژوو بە پرۆسەیەکی پێویستو سەرەکی دەزانین کە بەهۆی نەخواردنەوە دۆخێك بۆ جەستە دەرەخسێنێت تا چارەسەری خۆی بکاتو خۆی رێکبخاتەوە. کاتێك جەستە هیچ ئیشتیای لە خواردن نییەو ناتوانێ سوود لە خواردنەکان وەرگرێ، دەبێ بزانین کە نەخواردن بەشێکە لە پرۆسە بیۆلۆژییەکانو ئەنجامێکیشی بەدواوەیە. کاتێك جەستە مەیلی بۆ خواردن ناچێتو ناتوانی خواردنەکە هەرس بکات نابێ بە تۆپزی خواردنی دەرخوارد بدەین، جەستە خۆی بڕیار دەدات کە لە هەندێك رەوشو دۆخی تایبەتدا خواردن نەخواتو لەرێگەی ئەم بێ مەیلیو نەخواردنەوە شوێن ئامانجێك دەکەوێت کە چارەسەرکردنو رێکخستنەوەی خۆیەتیو ئەمەش کارێکی سروشتییەو بەشێکە لە پرۆسە سەرەکییەکانی جەستە. کاتێك ئێمە هانی نەخۆشێك دەدەین رۆژوو بگرێت ئەو بوارە بۆ جەستەی دەرەخسێنین کە بەهۆی پشوودانەوە خۆی رێکبخاتەوە، بەم خۆ رێکخستنەوەیە دەڵێین لەشساغی. بەهۆی رۆژووەوە جەستە خۆی رێکدەخاتەوەو ئێمەش ئەم خۆرێکخستنەوەیە بە وشەی چارەسەر دەردەبڕین. هەر لە بنەڕەتەوە وشەگەلێکی وەك نەخۆشی یا تەندروستی ئەو وشانەن کە پەیوەندییان بە کارکردی جەستەوە هەیە. هەروەها دەبێ ئەوە بزانین کە پشووو ئارامی، وەك تیشکی

خۆرو گەرمی لەش‌و جوولە جەستەییەکان‌و پاک‌وخاوێنی‌و ئاوو هەوا، پێویستی سەرەکی‌و راستەقینەی جەستەن. ئەوە پشوو نییە کە نەخۆشی چارەسەر دەکات، بەڵکو ئەوە جەستەیە کە بە دەستەبەر بوونی پێویستییە سەرتاییەکانی دەست دەکات بە خۆڕێکخستنەوە. لە کۆتاییدا بەو ئەنجامە دەگەین کە ئەگەر رۆژوو بە چاودێری کەسێکی شارەزا ئەنجامبدرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە جەستە ناتەواوییەکانی خۆی رێکبخاتەوەو ساغ ببێتەوە.

بەشی نۆیەم

سروشت ــ ڕۆژوو: لە کوێ و کەی و چەند؟

***

تا ئێرە سەبارەت بە ئامانجدار بوون و لە پێشتر بوونی ڕۆژوو لە ئاست شێوازە باوەکانی دیکەی چارەسەری، وەڵامی ئەو پرسیارانەم داوەتەوە کە دەزانم بۆ هەندێك کەس هاتۆتە پێش، بەڵام ئەوەی کە: دەبێ لە کوێ ڕۆژوو بگیرێت و کەی بگیرێت و چەند بخایەنێت؟ ئەگەر بە هاگەزایی و ڕووکەشانە لەم پرسیارانە نەڕوانین هیچ کێشەیەك دروست نابێت. هەندێك بابەتی ئاڵۆز هەن وەڵامدانەوەیان ئاسان نییە، هەرچەند مرۆڤ بە سادەیان بزانێ، چونکە هەر کام لەم مەسەلانە لەجۆری خۆیدا بابەتگەلێکن کە تەنها بۆ کەسێك ڕاستەو لەبەر ئەوەی هەر کەسەو تایبەتمەندییەتی خۆی هەیەو لەشی لە دۆخێکی تایبەت بە خۆیدایە لە کاتی ڕۆژوودا سەرهەڵدانی ئەم ئاڵۆزییانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە. ئەم پرسیارانە بەستراونەوە بە ڕەوشی کەش‌وهەواو زۆر مەرج و ئەگەری دیکەوە کە هەرکەس دەبێ خۆی وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە تا بتوانێت دەست بکات بە ڕۆژوو گرتن.

هەندێك کەس لەو بڕوایەدایە کە کەش‌وهەوای گەرم باشترە بۆ ڕۆژوو گرتن تا کەش‌وهەوای سارد، چونکە لە هەوای سارددا خۆڕاگری

جەستە کەم دەبێتەوەو کەسی بەڕۆژوو زوو سەرمای دەبێ. هەر بۆیە زۆرجار دەبیستین ئامۆژگاری خەڵك دەکرێو دەڵێن باشتر وایە لەوەرزی هاویندا ڕۆژوو بگیرێ. لە لایەکی دیکەوە دکتۆر ئۆسواڵ لەو بڕوایەدایە باشترینو گونجاوترین کات بۆ ڕۆژوو زستانە، لەبەر ئەوەی لەم وەرزەدا زۆرێك لە گیانلەبەران دەچنە خەوی زستانەوەو بەکردەوە بەڕۆژوونو هەر لەبەر ئەمە دەتوانین بڵێین چاوەڕوانی هاتنی هاوین کردن کارێکی هەوانتەیەو مرۆڤ دەتوانێ بێ سێودوو هەر پێویست بوو بەڕۆژوو بێت بۆ ئەوەی بەهۆی ئەم دواخستنو چاوەڕوانییەوە ڕەوشی تەندروستی نەخۆش خراپتر نەبێت. چونکە نەخۆشییە درێژخایەنەکان تا درەنگتر چارەسەر بکرێن قورسترو مەترسیدارتر دەبن. من خۆم لەو بڕوایەدام، هەر کات پێویست بکات دەبێ ڕۆژوو بگرێو نابێ کەمتەرخەمی بکەیو چاوەڕوانی وەرزی گەرما ببیت. ڕۆژوو گرتن لە هاویندا چەند بەسوودە لە زستانیشدا هەر بەو ڕادەیە بەسوودە، بەو مەرجەی کەسی بەڕۆژوو خۆی گەرم داپۆشێو لە ماڵ نەچێتەدەر. کاتێك دەبێ ڕۆژوو بگرێت کە پێویست بێت. کاتێك مرۆڤ هەستی کرد لەشی باش کار ناکاتو کێشەی هەیە، باشترین کار ئەوەیە واز لە خواردن بێنێو تا ئەو کاتەی دووبارە هەست دەکات کە باشە خواردن نەخوات. ئەمەش هیچ پەیوەندی بە وەرزە جیاوازەکانەوە نییەو گەرماو سەرما هیچ ڕۆڵێکیان تێیدا نییە.

ڕۆژوو دەبێتە هۆی خێراتر بوونی پرۆسەی چاکبوونەوە. باشتر وایە مرۆڤ بەر لەوەی نەخۆش بکەوێت بیر لە لەشساغی بکاتەوە، ئەگینا ئەوە شتێکی ئاساییە کە هەرکات مرۆڤ نەخۆش بکەوێت بە

شوێن لەشساغیدا دەگەڕێت. ئەگەر مرۆڤ بە شێوەیەکی جددی بیر لە بچووکترین نارێکییەکان بکاتەوەو لە کاتی خۆیدا هەنگاوی پێویست بنێت، بەر بەوە دەگرێ کە تووشی نەخۆشی درێژخایەنو مەترسیدار ببێت. دکتۆر "چارلز. ئا. بێرگ" کە یەکێکە لە پیشنەگەکانی شێوازی تەندروستی سروشتی بۆچوونێکی سەیروسەمەرەی هەیەو دەڵێ: پێویستە هەموو نەخۆشێك ئەوەندە لەسەر خواردن بەردەوام بێت تا هەر بەڕاستی بە بینینی خواردن تێکبچێتو چیتر مەیلی بۆ خواردن نەمێنێت، ئەوکات دەست بکات بە رۆژوو گرتن تا لە کاتی رۆژووەکەیدا هەوەسی خواردن لەسەری نەدا. بەلام ئەم بۆچوونە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسی نەخۆش هەر رۆژەو چەند جۆرە خواردنێك پێکەوە تێکەڵ بکاتو بیانخوات کە بێگومان بەهۆی خواردنیانەوە نەخۆشییەکەی قورستر دەبێتو نەخۆشییە کورتخایەنەکانی لێدەبێتە نەخۆشی درێژخایەنو هەمیشەیی. تەنانەت ئەو کەسانەش کە هەست دەکەن نیشانەکانی نەخۆشییەکی درێژخایەنیان تێدایەو دڵنیا بوون لەوەی کە ئەندامێکی لەشیان بەردەوام ئازاری هەیەو باش کار ناکات، دەتوانن هیوایان بەوە هەبێ کە بە گرتنی رۆژوو، و نەخواردن دووبارە لەشساغییان بۆ بگەڕێتەوە. کەسانێك کە چەندین ساڵ بەدەست نەخۆشی درێژخایەنەوە گیرۆدە بوونو بەردەوام بەدەست ئازاراوە دەیانناڵاند بەهۆی رۆژوو گرتنەوە بۆ جارێکی دیکە لەشساغییان بۆ گەڕاوەتەوە. تەنانەت ئەوانەش کە بە نەخۆشی زۆر قورسو مەترسیدارەوە گیرۆدە بوون ئەنجامی باشیان لە رۆژوو گرتن دەستکەوتووە. ئەو نەخۆشانەش کە نەخۆشییەکەیان

لە قۆناغێکی قورسدا بووەو تەواو بێ هیوا بوون لەوەی کە دەردەکەیان چارەسەری هەبێت، سوودیان لە رۆژوو بینیوەو من ئەم کتێبە پێشکەش دەکەم بەو کەسانەی کە لە هەموو دەرگایەکیان داوە، بەڵام هیچ دەرگایەکیان بەڕوودا نەکراوەتەوەو ئیتر هیوابڕاو بوون.

لەڕاستیدا رۆژوو دەتوانێت ژیانی هەموو کەسێك رزگار بکات، چونکە ئەگەر نەخواردن بەردەوام بێت‌و کێشەیەك نەیاتە پێش ئەوا تەواوی ئەو مەترسییانەی بەهۆی نەخۆشییەکەوە هەڕەشەیە بۆ نەخۆش لەکاتی رۆژووەکەدا نامێنن‌و جەستە هەموو کارە پێویست‌و سەرەکییەکانی بێ کەموکوڕی رادەپەڕێنێت. رۆژوو دروست بەڕێوەچوونی ئەم کارانە دەستەبەر دەکات‌و ئەوە گرینگ نییە کە کەسەکە کەی رۆژووەکەی دەست پێدەکات‌و لەچ بارودۆخێکی جەستەییدایە. گەر بێت‌و لەکاتی رۆژووەکەدا ئاڵۆزی‌و کێشەیەك نەیەتەپێش ئەنجامی زۆر باشی دەبێت. ئەگەر کەسی نەخۆش لە کاتی خۆیدا رۆژووەکەی بگرێت‌و بە بیرکردنەوەو هەڵسەنگاندنەوە لەرۆژوو گرتنەکەی بەردەوام بێت، ژیانی خۆی رزگار دەکات. دکتۆر "پاج[1]"یش لەم بوارەدا دەڵێ: ئەوانەی بەردەوام لەشی خۆیان بە خواردنە ناچاری‌و نەخوازراوو نالەبارەکان ئازار دەدەن‌و پێیانوایە خۆراکێکی دروست‌و باشیان هەیە دەبێ باش بزانن کە جیا لە ئازارو ژەهراوی بوون‌و برسییەتی هیچی دیکە پێشکەش بە خۆیان ناکەن، بە پێچەوانەوە ئەگەر بەرۆژوو بوون بە تێگەیشتن‌و بیرکردنەوەوە بەردەوام بێت، بەرەبەرە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لە تەواوی دنیادا

---

(١)- Page

ژیانی هەزاران کەس رزگاری ببێت. هەروەها دکتۆر "پاج" ئەوەمان بیر دێنێتەوە کە: ئەو کاتەی مرۆڤ هەست دەکات نانخواردن ئازاری دەدات ئەگەر رۆژوو گرتنەکەی دوا نەخات ژیانی خۆی لە مەترسی رزگار کردووە. هەروەها دەڵێ: تەنانەت خواردنی بڕێکی کەم لە خواردنێکی زۆر باش لەکاتی نەخۆشیدا جیا لەوەی لە مردن نزیکی دەخاتەوە هیچ سوودێکی دیکەی نییە.

ئێستا ئەم پرسیارە دێتە پێش کەی دەبێ رۆژوو بگرین؟ وڵامەکەی ئەوەیە، هەرکات پێویستی کرد. تا کەسەکە زووتر بتوانێت خۆی بە قەناعەت بگەیەنێت‌و رۆژوو بگرێت بە هەمان ئەندازە لێی سوودمەندتر دەبێت. تا کەسی نەخۆش زووتر پەیوەندی بکات بە پسپۆڕێکی بواری رۆژووەوەو لەژێر چاودێری ئەودا رۆژووەکەی دەست پێبکات رێژەی چاکبوونەوەکەی بەرز دەکاتەوە. نابێ ئەو خاڵە لەیاد بکەین کە نەخۆش نابێت چاوەڕوانییەکی دەرئاساو موعجیزەی لە رۆژوو هەبێت. ئێمە بەو بیرو باوەڕەوە گەورە بووین کە بە خواردنی فلان‌و فیسارە حەب لەشساغی بۆ مرۆڤ دەگەڕێتەوە یا ئەو کەسانەی کێشی زیادەیان هەیەو چەندین ساڵی ئازگار جەستەی خۆیان کردۆتە کۆگای زبڵ‌و پاشماوەی خواردنەکان چاوڕوانی ئەوەن لەماوەی چەند رۆژێك بەرۆژوو بووندا لەشەڕی کێشی زیادە رزگاریان ببێت! سەبارەت بە نەخۆشییە درێژخایەنەکانیش دەبێ واقعەکەمان لەبەر چاو بێت. زانستی پزیشکی لەبەر نەبوونی وشیاری لە دەرەوەی جەستەدا بە شوێن ماددەیەکەدا دەگەڕێ تا بتوانێ بەهۆی ئەو ماددەوە نەخۆشییەکان چارەسەر بکات. ئەوانەی تەمەنیان لە چل‌و

پەنجادایەو هەڵگری چەندین نەخۆشیین، ڕەنگە بە چەند ڕۆژ یا چەند هەفتە بەڕۆژوو بوون دووبارە لەشساغییان بۆ بگەڕێتەوە. ئەو بیروبۆچوونە ناڕاستانەی لەناو ئێمەدا بڵاوبۆتەوە سەری لەخەڵك شێواندووە. زۆرجار بە تەنها جارێك ڕۆژوو گرتن بەس نییە. کەسێك کە چەندین ساڵی ئازگارە نەخۆشییەکی درێژخایەنی لەگەڵدایە، پێویستە چەند جارێك ڕۆژوو بگریو واز لە هەموو خووە زیانبەخشەکانی پێشووی بێنێت کە نەخۆشیان خستووەو خۆی بە چەکی سەبرو تەحەمول تەیار بکات. لەم پەیوەندییەشدا ڕەوشی جەستەیی کەسی نەخۆش ڕێپیشاندەرێکی باشە. ئەو کەسانەی زیانی جەستەییان بەرکەوتووە یا لە رادەبەدەر لەڕو لاوازن ناتوانن ڕۆژووی دوورودرێژ بگرن. هەروەها ئەو کەسانەی نەخۆشی قورسی دڵ یا شێرپەنجە یا نەخۆشی شەکرە یا سیل یا شێرپەنجەی گەدەو جگەریان هەیە نابێت بەڕۆژوو بن. ئەوانەش کە لە ڕۆژوو دەترسن نابێت بەڕۆژوو بن. ژنانی دوگیان کاتێك دەتوانن چەند ڕۆژێکی کەم بەڕۆژوو بن کە تووشی نەخۆشییە کورتخایەنەکان بوونو دەتوانن لە سێ ژەمە خواردنی خۆیان یەك دوو ژەمیان هەڵگرنو خواردنەکشیان کەمو پوخت بکەنەوە. هەروەها ئەو ژنانەش کە شیر دەدەن نابێت بەڕۆژوو بن، چونکە بەهۆی ڕۆژووەوە مەمکیان کەمتر شیری تێدەکەوێتو ئەگەری ئەوەش کەمە کە بۆ جاریکی دیکە شیرەکەیان زۆر ببیتەوە. هەر وەها ئەو ژنانەی لەسەروبەندی ئەودان ببنە دایكو هێڵنجی بەیانیان ئازاریان دەدات دەتوانن واز لە هەندێك ژەمە خواردن بێننو بەم شێوەیە وابکەن کە ڕەوشیان باشتر بێت.

یەکێك لە لایەنگرانی شێوازی تەندروستی سروشتی دەڵێ ناکرێ بڵێیت لە کوێ ڕۆژوو بگرن؟ هەندێکجار ئەو کەسەی کە مەبەستییەتی بەڕۆژوو بێت، ئەوەندە بەربەستو لەمپەر لەبەردەم خۆیدا دەبینێت هەر بۆیە پێیوایە باشترین شوێن بۆ ئەو کارە چواردیواری ماڵەوەیە، بەڵام هەمیشە ئەم بۆچوونە ڕاست دەرناچێ، چونکە بێ ئاگایی ئەندامانی خێزانو خزمو کەسوکار سەبارەت بە ڕۆژوو، و ئەو حاڵەتانەی لەکاتی ڕۆژوودا دێتەپێش دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی بەڕۆژوو کێشەو گرفتی زۆری بۆ بێتەپێش. زۆربەی کات ماڵەوە شوێنی هەراو هەنگامەو قاوقیژو پیسیو دووکەڵی شارە، شار ئەو شوێنەیە کە ئاوەکەی بەهۆی بەکارهێنانی (کلۆرو...) کەماددەی کیمیایین ژەهراوی بووەو زیانی بۆ مرۆڤ هەیە(دیارە هەندێك کەس دەتوانن دەزگای دلۆپاندنی ئاو دەستەبەر بکەنو ئاوێکی خاوێنیان هەبێت) بەڵام هیچ لەگەڵ هەوای پیسبوودا ناکرێت. قورسترینی ئەو کێشانەی لە کاتی ڕۆژوودا لە ماڵەوە دێنەپێش ئەو گرفتانەن کە لە پەیوەند بە خێزانو کەسوکارەوە دروست دەبن. ئەوان واز لە کەسی بەڕۆژوو ناهێننو بە بیانووی جۆراوجۆر تێدەکۆشن پەشیمانی بکەنەوە. ئەوان لێیدەپاڕێنەوە دووبارە دەست بکاتەوە بە نانخواردنو نیگەرانی دەکەنو پێیانوایە شێت بووەو هەواڵی ئەم کارە دەگەیەننە هەموو کەسوکارو ئەوەی دەمیان پێیبگاتو پێیان دەڵێن، فلان کەس دەستی کردووە بە ڕۆژوو گرتنو لەئێستادا وزعی باش نییەو خەریکە خۆی دەکوژێت، تەنانەت پێیدەڵێن ئەگەر بەهۆی نان نەخواردنەکەوە نەمرێت بێگومان تووشی

نوقسانی دەبێت‌و تەنانەت هەندێك كات تەواو تووڕە دەبن‌و دەست دەكەن بە هات‌وهاوارو كۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن. ئەوان دەچن قسە لەگەڵ پزیشكدا دەكەن بۆ ئەوەی لەگەڵی بدوێت‌و رازی بكات نان بخوات، زۆرجار پۆلیس ئاگادار دەكەنەوەو وەك نەخۆشێكی دەروونی رەوانەی شێتخانەی دەكەن، خواردنی خۆش دروستدەكەن بۆ ئەوەی ئیشتیای كەسە بەرۆژووەكە بجوولێنن‌و... من زۆرجار ناچار بووم كەسی بەرۆژوو لەماڵەكەی خۆی بێنمەدەرو بیگوازمەوە بۆ شوێنێكی دیكە بۆ ئەوەی بتوانێ درێژە بە رۆژووەكەی بدات. لە لایەكی دیكەشەوە رەنگە بەرۆژوو بوون لە ماڵەوە هیچ كام لەم لەمپەرانەی نەیاتە رێ‌و كەسی بەرۆژوو بتوانێت ئەنجامی زۆر باشیشی دەستبكەوێت: بەو مەرجەی ئەندامانی خێزان یارمەتی رۆژووەوانەكەیان بدەن‌و وازی لێبێنن. باشترین شوێن بۆ رۆژوو گرتن شوێنێكە كە بێدەنگ بێ‌و ئاوو هەوایەكی خاوێنی هەبێت. پێویستە رۆژوو بەچاودێری كەسێكی پسپۆڕ لە رۆژووداو شارەزا لە شێوازی تەندروستی سروشتی ئەنجامبدرێت، هەربۆیە باشترین شوێن بۆ رۆژوو گرتن ئەو شوێنانەن كە بۆ ئەم كارە لەبەرچاو گیراون. زۆربەی ئەم كلینیك‌و شوێنانە لە دەرەوەی شارەكانن. رۆژوو گرتن تەنها ئەوە نییە كە بۆ گەیشتن بە ئامانجێك لە ماوەیەكی دیاریكراودا خواردن نەخۆێت. رۆژوو زۆر شتی تریش دەگرێتەوە كە بریتین لە ئاسوودەیی‌و پشوودان‌و حەمامی خۆرەتاوو حەمامكردن‌و باش بەكارهێنانی ئاوی خواردنەوەو...هتدو شێوازێكە پێویستی بە كەشێكی گونجاوو دۆستانەو ئارامبەخش هەیە. بۆ زۆرتری خەڵك نان

نەخواردن حاڵەتێکی نائاساییە. بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی تا ئیستا ڕۆژوویان نەگرتووە، لەم حاڵەتە تایبەتەدا هەندێکجارو بە بێ هۆ هەست بە جۆرە ترسێك دەکاتو هەستێکی دڵەڕاوکێو حاڵەتێکی دەروونی ناجێگیر پەیدا دەکات، هەر بۆیە باشترین جیگا بۆ ڕۆژوو گرتن دامەزراوەو کلینیکەکانی ڕۆژووەوانەکانە چونکە کەسی بەڕۆژوو دەتوانێت سەبارەت بەو کێشەو گرفتانەی لە کاتی ڕۆژووەکەیدا بۆی دێتە پێش لەگەڵ سەرپەرشتیاری ڕۆژووەکەدا قسەو ڕاوێژ بکاتو دوور بکەوێتەوە لەترسو دڵەڕاوکێ.

ماوەی نان نەخواردنەکە دەبێ چەند بێت؟ لەم پەیوەندییەدا ڕاو بۆچوونی جۆراوجۆر هەیە کە دەبێتە مایەی دروستبوونی باسو خواسو دانووستانێکی زۆر. باشترین وەڵام لە رووی تیۆرییەوە بۆ ئەم پرسیارە ئەوەیە کە: تا ئەو کاتەی مرۆڤ بەڕاستی هەست بە برسییەتی بکات؛ بەڵام ڕەنگە مرۆڤ بە کردەوە هەمیشە نەتوانێت بەم قۆناغە بگاتو هیچ کەس نابێت هەر لە ڕۆژی یەکەمەوە بڕیار بدات کە ئەوەندە ڕۆژە بەڕۆژوو دەبم. هیچ کەس ئەو زانستەی نییە کە پێشتر دیاری بکات دەتوانێت بۆ چ ماوەیەك بەڕۆژوو بێت. ڕۆژوو گرتن پەیوەندی بە ڕەوشو بارودۆخی جەستەی کەسە نەخۆشەکەوە هەیە. کەس نابێت نەخۆشێك ناچار بکات ڕۆژوو بگرێت یا لە ڕۆژووەکەی بەردەوام بێت، چونکە ئەوە خۆیەتی کە لە کاتی ڕۆژووەکەیدا هەنگاو بە هەنگاو چاودێری ڕەوشی تەندروستی خۆی دەکات. ڕۆژوو نمایشێکی تەلەفزیۆنی نییە تا کەسێك لە ناو ئەو نمایشەدا هەوڵبدات بۆڕی کەسانی دیکە بداتو ژمارەی پێوانەیی تۆمار

بکات. هەروەها هیچ سەرپەرشتیارێکی ڕۆژوو بۆی نییە کات دیاری بکات بۆ کەسێك کە کێشی زیادەی هەیە یا بۆ چارەسەری نەخۆشییەکی تایبەت ڕۆژووی گرتووەو بڵێ دەبێ تا فلانە ڕۆژ بەڕۆژوو بی بۆ ئەوەی بێتەوە تایمی خۆی یا بگات بەو ئامانجەی کە لە سەرەتاوە بۆ خۆی دیاریکردووە. سەرپەرشتی کەسە بەڕۆژووەکان دەبێ ڕۆژانە بە وردی حاڵو وەزعی ئەوان بخاتە ژێر چاودێرییەوەو ورد ببێتەوە بۆ ئەوەی بزانێ ئەو کەسە ڕەوشی تەندروستی چۆنەو لەکاتی بەڕۆژووبوونەکەدا چ گۆڕانکارییەکی تێدا دروست دەبێت. هەروەها پێویستە زۆر وریا بێتو کاتی شکاندنی ڕۆژووەکەشی لەبەر چاو بێت. پێویستە کەسی چاودێر ئاگاداری ئەوە بێ کە ئایا کەسی ڕۆژووەوان بە ئامانجەکانی گەیشتووە یا دەبێ بەر لە گەیشتن بەم ئامانجە بەهۆی هەندێك حاڵەتی نائاساییەوە ڕۆژووەکەی بشکێنێت.

ئەوە شتێکی سروشتییە کە لە تەواوی دنیادا گیاندارێك نییە بتوانێ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ بێ خواردن بژی. بەڵام نان نەخواردن بۆ ماوەیەکی سنووردار بۆ تەندروستی مرۆڤ زۆر بەسوودە. لەبەر ئەوەی کە لە ڕووی نیشانە سروشتییەکانەوە دەردەکەوێت کە کەسی نەخۆش تا کەی دەبێ بەڕۆژوو بێتو ئەو کەسەش کە سەرپەرشتی ڕۆژووەکە دەکاتو لەم کارەدا پسپۆڕە، هیچ مەترسییەکی نایەتە پێشو ڕۆژوو شکاندنەکەش بەشێوەیەکی دروست بەڕێوە دەچێت. لە ڕێگەی ئاماژەکانی جەستەوە تێدەگەین کەی پێویستە دەست بکەینەوە بە خواردن. کاتێك مرۆڤ دەتوانێت کات بۆ ڕۆژووەکەی دیاریبکات کە مەبەستی بێ لە ڕێکەوتێکی دیاریکراودا دەست بکاتەوە بە کارو ژیانی

ئاسایی خۆی. سەرەڕای ئەم بۆچوونانە دەکرێ نان نەخواردن چەند ڕۆژ یا چەند هەفتە یا چەند مانگ بخایەنێت. درێژ ماوەترین ڕۆژوویەك کە من سەرپەرشتیم کرد ٩٠ ڕۆژی خایاند. دووان لە نەخۆشەکانم تا ٧٠ ڕۆژ نانیان نەخواردو ژمارەیەکی زۆریشیان تا ٦٠ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون. دیارە ئەمجۆرە ڕۆژووە درێژخایەنانە هەمیشە بێ مەترسی نین. پێویستە مرۆڤ بزانی لە چ دۆخێکی تەندروستیدایە ئەوکات دەست بکات بە ڕۆژوو گرتن؛ ڕۆژوو تەواو پەیوەندی بە ڕەوشی جەستەیی نەخۆشەکەوە هەیە. کەسێك کە سەرپەرشتی ڕۆژووەکە دەکات نابێ هەر لە سەرەتاوە دەستنیشانی بکات کە نەخۆش چەند ڕۆژ دەبێ بەڕۆژوو بێت، چونکە کەسی بەڕۆژوو بەهۆی ئەو چاکبوونەوەی لە ڕۆژانی یەکەمدا رووی تێدەکات بوێری ئەوە پەیدا دەکات کە لە ڕۆژووەکەی بەردەوام بێت.

هەندێك کەس بەهۆی ڕەوشی جەستەییانەوە ناتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر بەڕۆژوو بن. ڕۆژووە کورت ماوەکانیش بێ ئاکام نین، بەڵام ڕۆژووە درێژماوەکان چارەسەرکەرن و دەبنە هۆی گەڕانەوەی لەشساغی تەواو. لە لایەکی دیکەوە ڕەنگە هەموو کەس بۆی نەلوێت چەندین جار روو بکاتە کلینیکی ڕۆژووەوانان و لەوێ بەڕۆژوو بێت، چونکە خەرجی ئەو جۆرە دامەزراوانە گرانەو لە لایەکی دیکەشەوە نەخۆش دەبێ هەموو جارێك لە سفرەوە دەست پێبکاتەوە. هەرگیز نابێت بێ چاودێری و سەرپەرشتی کردنی کەسێکی پسپۆڕو شارەزا ڕۆژووی درێژماوە بگیرێت، چونکە ڕەنگە ئەو کەسە تووشی زیانی جیددی ببێت. هەندێك جار هیچ چارە نییەو دەبێ ڕۆژووی کورتماوە

بگیرێت. من پێموایە سەبارەت بەو پرسیارانەی کە کەی‌و لە کوێ‌و تاکەی رۆژوو بگیرێت، ئاوەزی ساغ‌و تێگەیشتنی مرۆیی ئێمە باشترین وەلامدەرەوەیە. مرۆڤ وەك باترین دروستکراوەکانی سەر زەوی، خۆی باشترین دەستنیشانکەرە چونکە مرۆڤ ئامێر نییەو داهێنەرە.

بەشی دەیەم

دەکرێ چ چاوەڕوانییەکەمان لە ڕۆژوو هەبێت؟

***

هۆکاری جۆراوجۆر هەن بۆ ڕۆژوو گرتن، یا بۆ دابەزاندنی کێشی زیادەیە یا بۆ چاکبوونەوەی ڕەوشی تەندروستییە یا بۆ چارەسەری نەخۆشییەکی تایبەتە لە بەشێکی دیاریکراوی جەستەماندا. بەهەرحاڵ روون بۆتەوە کە ڕۆژوو دەبێتە هۆی چاکبوونەوە. هەندێکجار لەم پەیوەندییەدا وردە گرفتێك دێتەپێش، بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە قەڵەون‌و مەبەستیان دابەزاندنی کێشی زیادەیە. مرۆڤ لە کاتی ڕۆژوودا وەزع‌و حاڵی باشترە تا ڕۆژە ئاساییەکان (واتە ئەو ڕۆژانەی کە بەردەوام خەریکی خواردن بووەو بەدەست چەندین نەخۆشی جۆراوجۆرەوە ناڵاندوویەتی) مرۆڤ لە کاتی ڕۆژوودا ئەوەندە لەش سووك‌و چاپووك‌و شادومان دەبێت کە نایهەوێت بە خواردن ئەو چێژە خۆشەی نەخواردنی لەکیس بچێت، بە تایبەت کە لە رووی دەروونی‌و ڕۆحییەوە لەو حاڵەتی ماتی‌و سەرلێشێواوییە رزگاری دەبێت. نابێ ئەوە بشارینەوە کە هەندێك کەس لە ڕۆژانی یەکەمی ڕۆژووەکەدا تووشی هەندێك کێشە دێن کە ناتوانن لە ڕۆژووەکەیان بەردەوام بن. ئەم کێشانە لە قۆناغە جیاوازەکاندا روودەدەن، بەڵام لە هەموو حاڵەتەکاندا مرۆڤ هەست بەوە دەکات کە

لە پێشوو باشترە. بە هیچ شێوەیەك ڕاست نییە پێمانوابێت کەسی بەڕۆژوو بەهۆی نەخواردنەوە هەستێکی باشی نابێت. لە کاتی بەڕۆژوو بووندا ئازارە جەستەیی‌و دەروونییەکان کەم دەبنەوە. هۆکاری سەرەکی ئازارو ناڕەحەتییەکانی مرۆڤ لە ڕۆژانی یەکەمی ڕۆژووەکەدا دەگەڕێتەوە بۆ ڕەوشی تەندروستی کەسەکەو بەهۆی خاوێن بوونەوەی جەستە بەرەبەرە ئەم ئازارو ناڕەحەتییانە کەمەتر دەبنەوەو نامێنن. هەموومان بینیومانە کاتێك کەسی جگەرەکێش جگەرەی لێدەبڕی چی بەسەر دێت؛ ئێمە ئەم تێکچوون‌و نیگەرانیانە بە نیشانەی وازهێنان دەزانین. لەکاتی ڕۆژووەکەدا کەسی بەڕۆژوو جیا لە ئاو واز لە هەموو شتێك دێنێ‌و هەر بۆیە لە ڕۆژانی هەوەڵی ڕۆژووەکەدا تۆزێك تووڕەو نیگەران دەبێت. تەنانەت ڕەنگە تووشی هێڵنجدان‌و ڕشانەوەش ببێت، چونکە چەندین ساڵی ئازگار ئەم هەموو ماددە وروژێنەرەی بەکارهێناوەو ئێستا بەجارێك وازی لە هەموویان هێناوە. لە هەندێ شوێنی لەشیدا هەست بە ئازار دەکات‌و ئەم ئازارانە کاتین‌و زۆر ناخایەنێت نامێنن‌و جێی مەترسی نین. هەندێکجار ڕێ بە نەخۆش دەدرێت بڕێك میوە بخوات بۆ ئەوەی ئەم نیشانانە کەمتر ببنەوە، بەڵام من لەو بڕوایەدا نیم ئەمکارە باش بێت. هەروەها بەهۆی سەرهەڵدانی کێشەو گرفت لە ڕۆژانی سەرەتایی ڕۆژوودا هەندێك کەس ڕۆژووەکەیان دەشکێنن‌و دوای دوو سێ ڕۆژ سەرلەنوێ دەست پێدەکەنەوە. ئەم ڕۆژوو گرتن‌و شکاندنانە هەمیشە خۆش نییەو ئەوانەی قۆڵیان لێهەڵکردووەو دان بەخۆدا دەگرن‌و لەبەرابەر قەیرانە کورتخایەنەکانی ڕۆژانی یەکەمدا خۆڕادەگرن، کارێکی باش

دەکەن، چونکە ئەم ئازارو نارەحەتیانە زوو تێدەپەڕن و دووپات نابنەوە.

سەبارەت بەو بابەتانەی پێشتر لەپەیوند بە نەخواردن و دروستبوونی هەندێك کێشەو گرفتی تایبەت باسمکرد دەبێت بڵێم کە بەهۆی نان نەخواردنەوە جەستە هەندێك گۆڕانکاری دروست دەکات کە پێویستە لێیان تێبگەین. تەنانەت ئەگەر لەکاتی وازهێنان لە خواردندا هیچ کێشەو گرفتێك نەیاتە پێش و هەموو شتێك بە شێوەی ئاسایی بچێتەپێش، بێگومان پێویستە سەبارەت بە گۆڕینی بەرنامەی رۆژانە راوێژو قسە لەتەك سەرپەرشتی رۆژوودا بکەیت کە پسپۆڕە لە شێوازی سروشتی تەندروستیدا. لە قۆناغی یەکەمی رۆژوودا، کەم تازۆر تەواوی رۆژووەوانەکان هەست بە جۆرە گۆڕانکارییەك دەکەن کە هیچ جێگای نیگەرانی نییە. لەم قۆناغەدا بەڵغێکی سپی سەرەوەی زمان دادەپۆشێت و تام و بۆنی دەم ناخۆش دەبێت. لەم کاتەدا توێژاڵێکی چەورو لێنج لەسەر ددانەکان دروست دەبێت و مرۆڤ بیری ئەو کاتانەی دەکەوێتەوە کە تای هەبووە؛ ئەمانە نیشانەی دەست پێکردنی پرۆسەی خاوێن بوونەوەی لەشەو رەنگە تایەکی کاتیشی لەتەکدا بێت. بەرواڵەت ئەم حاڵەتە بۆ رۆژووەوان ناخۆشە، بەڵام نیشانەی خاوێن بوونەوەیەو جەستە چین چین خۆی دەتەکێنێت. لەو کاتەدا کە جەستە خۆی پاك دەکاتەوەو تەنە ژەهراوییە کەڵەکە بووەکانی ناوەوەی دەڕژێنێتە دەر، بەڵغە سپییەکەی سەر زبان بەرەبەرە کەم دەبێتەوە. سەرەتا نووکی زمان پاك دەبێتەوەو پاشان دەوروبەرو دوایی پشتەوەو ناوەڕاستی زمان پاك دەبێتەوەو بۆنە

ناخۆشەکەش نامێنێتو ڕۆژووەوان هەست بە برسیەتی دەکاتو لەم کاتەدا دەبێ ڕۆژووەکەی بشکێنێتو شتێك بخوات. لە کاتی ڕۆژوودا ڕەنگو بۆنی میزی ڕۆژووەوان بەتایبەت لەسەرتادا تەڵخو ناخۆش دەبێتو ڕەنگە هەندێکجار تا ئاستی ڕەش بوون بچێتو بۆنێکی تەواو وەرزکەریشی لێبێت. تەواوی ئەم نیشانانە پەیوەستە بە ڕەوشی تەندروستی کەسی ڕۆژووەوانەوە. ڕەنگی میزەکەش پاش هەفتەیەك یا دوو هەفتە وەك خۆی لێدێتەوە، واتە ڕوون دەبێتەوە. ئەم حاڵەتەش بەڵگەیەکی ڕۆشنە لەسەر ئەوەی کە گورچیلە هەوڵدەدات ڕێژمیەکی زۆر لە تەنە ژرهراویو زیادەکان بکاتەدەرەوە. ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر میزی ئەم کەسانە ئەنجامدراوە بە تەواوی پشتی ئەم بۆچوونەی ئێمە دەگرێت. لە کاتی ڕۆژوودا خۆ – خاوێنکردنەوەی جەستە بە شێوەیەکی ڕێكوپێك بەردەوامە. دابەزینی کێشی لەش لە کاتی ڕۆژوودا لەبەر ئەوەیە کە جەستە خواردنی ئەندامو شانەکانی خۆی لەمادده کەڵەکە بووەکانی ناو خۆی دابین دەکاتو ئەوەشی کە زیادەو ژەهراوین دەیکاتە دەرەوە. بەدڵنیاییەوە هۆی دابەزینی کێشی جەستە کردنەدەرەوەی ژەهرەکانو بەکارهێنانی خواردنە کەڵەکەبووەکانی ناو ئەندامو پێکهاتەکانی جەستەیە لە لایەن جەستەوەو بەهۆی دابەزینی کێشی جەستەو کردنەدەری ئەم چەوریيانەوەیە کە مرۆڤ تەندروستی باش دەبێتو لاوازی جێی چاپووکیو بەگوڕ بوون دەگرێتەوە.

خێرایی توانەوەو کردنەدەرەوەی چەورییە زیادەکان پەیوەندی بە ڕوەشی جەستەیی ئەو کەسەوە هەیە کە بۆ دابەزینی کێشی زیادە

بەرۆژوو دەبێت. لە رۆژانی یەکەمدا کێش خێراتر کەمدەکات و قەڵەوەکان خێراتر لە لەڕولاوازەکان کێشیان دادەبەزێت، بەلام هەندێك کەسی لەڕولاوازیش هەن هەر لەرۆژانی یەکمدا بەهۆی کەلکەبوونی ژەهرەکان لە لەشیاندا، بە خێرایی کێشیان دادەبەزێت. لەکاتی ئەم رۆژووەدا هەندێك کەس رۆژانە ٧٥٠ گرام تا کیلۆیەك و هەندیك کەس کیلۆونیوێك کەم دەکەن، دوای تێپەڕبوونی چەند رۆژێك بەسەر رۆژووەکەدا ئەم دابەزینی کێشە کەم دەبێتەوەو لە دوا رۆژەکانی رۆژوویەکی ماوە درێژدا رەنگە رۆژانە ١٠٠ گرام بێت. زۆربەی خەڵك کاتێك باسی رۆژوو دەکرێت خێرا بیر لە دابەزینی کێشیان دەکەنەوەو لەو بڕوایەدان بەهۆی نەخواردنەوە کێشیان زۆر زیاتر دادەبەزێت. پێویستە لەم پەیوەنییەدا ئەوە بڵێم کە زۆربەی ئەو نەخۆشانەی رۆژوو دەگرن و لەڕولاواز دەبن ئەگەر دوای ماوەیەکی کەم دەستبکەن بە خواردنی کەم و سادە سەرلەنوێ کێشیان بەرز دەبێتەوەو کێشیان دەگەڕێتەوە دۆخی خۆی. ئەو بێهێزییەی لەرۆژانی یەکەمی رۆژوودا هەستی پێدەکرێت بەوهۆیەوەیە کە کارو کردەکانی دامودەزگاکانی لەش خاو دەبنەوەو شێوەی کارکردنیان دەگۆڕێت. بەهۆی پشووو پشوودانەوە، کارو کارکردی ئەندامەکان کەم و سنووردار دەبێت و کارەکانیان کەم دەبێت، لێدانی دڵ هێواشتر دەبێت و سووڕی خوێن هێورتر دەبێت و ژمارەی هەناسەکانیش کەم دەبێتەوەو کاری گلاندەکانی ناوەوەش کەم دەبێتەوە. جەستەی کەسێکی جگەرەکێش و ئەلکولی هەلێکی بۆ دەرەخسێت کە پشوویەك بدات. ئەم پشوەش تەنها شتێکە کە لەم کاتەدا پێویستی پێیەتی. بەهۆی ئەم پشووو پشوو

وەرگرتنەوە جەستە خاوێن دەبێتەوەو سەرلەنوێ وزە دەگەڕێتەوە بۆ کەسی بەڕۆژوو. بێهێزیو کەم تاقەتی مرۆڤ لە یەکەم ڕۆژەکانی ڕۆژوودا دەگەڕێتەوە بۆ بەکارنەهێنانی ئەو مادده وورووژێنەرانەی کە ماوەیەکی زۆر بەکاریهێناوەو ئێستا دەیهەوێت وازیان لێبهێنێت. لە سەرتای ڕۆژووەکەوە هەندێك کەس تووشی بڕێك کێشەو گرفتی ناخۆش دەبنو هەندیکیش تا کۆتایی ڕۆژووەکەیان تووشی هیچ کێشەیەك نابن. ئەم کەسانە ئەگەر خاوێن بوونەوەکەیان ڕۆچێتە قوڵترین خانەکانی جەستەشیان هیچ کێشەیەکیان تووش نابێت، هۆیەکەشی ئەوەیە کە لەشیان زیانێکی کەمتری بەرکەوتووە. ڕەنگە لە کاتی ڕۆژوودا هەندێك پەڵە لەسەر لەش دروست ببێتو ڕەنگە هەموو لەشیش بگرێتەوە، ئەمانە هەمووی نیشانەی خاوێن بوونەوەیە. پێدەچێت سەرئێشەو بێهێزیو دڵەتەپەش ڕووبدات، بەڵام هەموویان کاتینو جێی مەترسی نین.

ڕەنگە لەکاتی ڕۆژوودا مرۆڤ دڵی تێکەڵ بێتو هەست بە ناخۆشی بکاتو بێهێز بێت. جێی دڵخۆشییە ئەمجۆرە قەیرانی خاوێن بوونەوانە بۆ نەخۆشەکان بەسوودەو ڕێژەیەکی کەم لەو کەسانەی ڕۆژوو دەگرن تووشی ئەم کاردانەوانە دەبن. ئەم حاڵەتانە بە تایبەت لە ڕۆژانی یەکەمی ڕۆژووەکەدا تووشی مرۆڤ دەبن بەڵام ڕەنگە لە ماوەی ڕۆژووەکەشدا ئەم حاڵەتانە ڕووبدەن، ئەمانە هەمووی ئاماژەن بۆ خاوێن بوونەوەی جەستەو هیچ کێشەیەك دروست ناکەن. ئەو شتەی لەکاتی هێڵنجداندا دەێتەدەر تێکەڵەیەکە لە زەرداوی گەدە لەتەك ئەو ژەهرانەی تێکەڵی بوون. لەم حاڵەتەدا جگەر دەستدەکات

بە کاری خاوێنکردنەوەو بەشێك لە زراو بەرەو بەشی سەرەوەی گەدە دەنێرێت کە دەبێت گەدە بیکاتەدەر، ئەم حاڵەتە وەرزکەرە بۆ کەسی بەرۆژوو زۆر بەسوودەو دوای ئەو حاڵەتە مرۆڤ ئاسوودەییەکی زۆر سەیر رووی تێدەکات. هەندێکجار سەرجەمی ئەم کێشانە تەنها رۆژێك دەخایەنن‌و هەندێکجاریش رەنگە تا هەفتەیەك بەردەوام بن، بەڵام دوای هەفتەیەك بەدەگمەن روو دەدەن. کاتێك ئەم قۆناغە تێپەڕێت، کەسی بەرۆژوو خۆی زۆر بەهێزو پڕ وزە هەست پێدەکات. بەڵام ئەگەر هێڵنجدان‌و رشانەوە چەندین رۆژی یەك لە دوای یەك درێژەی کێشاو لەش ئاوی وەخۆ نەگرت، لەش بەرەبەرە بێ ئاوو وشك دەبێت. ئەگەر حاڵەتێکی لەو چەشنە روویدا ئەوا پێویستە مرۆڤ رۆژووەکەی بشکێنێت، چونکە بەهۆی دابەزینی ئاوی جەستەوە کەسەکە زۆر بێهێز دەبێ‌و ماوەیەکی زۆری دەوێت تا دووبارە هێزو وزەی تێگەڕێتەوە. ئەگەر مرۆڤ لە یەك کاتدا تووشی سکچوون‌و رشانەوە ببێت (کە شتی لەو شێوەیە دەگمەنە) لەم حاڵەتەدا جەستە زووتر وشك دەبێتەوە. ئەگەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بێت پێویستە رۆژووەکە بشکێت. دیارە هەندێکجار ئەو حاڵەتەش دروست دەبێ کە مرۆڤ تەنانەت ئەو ئاوەشی کە دەیخواتەوە دەیهێنێتەوە، من خۆم جۆرەها ئاوی گیراوی میوەکانم تاقی دەکردەوە تا دەگەیشتە ئەوەی کە لەشی کەسەکە یەکێکیانی قبوڵ دەکرد(لە خۆیدا رادەگرت). هەندێك لە نەخۆشەکان لە کاتی رۆژوودا تووشی سکچوون دەبن، رەنگە ئەمجۆرە حاڵەتە لە ٢٥و ٣٦ەمین رۆژی رۆژووەکەشدا روو‌بدەن، ئەوەی لەم حاڵەتانەدا لەش دایدەنێت تێکەڵەیەکە لەو خڵتەو زبڵ‌و خاشاکانەی

لەناو لەشدا ماونەوەو بێگومان ئەمە كارێكی خاوێنكەرەوەیە. ئەم حاڵەتەش كاتێك دروست دەبێ كە مرۆڤ تووشی ئیلتیهاباتی ناوەوەو هەوكردنی گورچیلە یا كۆبوونەوەی ئاو لە ناو لەشدا ببێت. ئەو كەسانەی لەشیان ئاو كۆدەكاتەوە زیاتر تووشی ئەمجۆرە سكچوونانە دەبن.

بەشی پازدەیەم

چۆند مەرجێکی پێویست بۆ بەرۆژوو بوون

***

ئەوەی روون و ئاشکرایەو مەبەستمە لەم بەشەدا جەختی لەسەر بکەمەوە ئەوەیە کە بە پێچەوانەی ئەوەی تەسەور دەکرێت، رۆژوو پرۆسەیەکی زۆر ئالۆزە. رۆژوو تەنها نان نەخواردن نییە. رۆژوو بەشێکە لە هونەری رۆحی – دەروونی مرۆڤ، هونەری خۆ – نۆژەنکردنەوەی جەستەیە. بەگشتی چەندین کاریگەری زۆر بەکەڵکی هەیە کە پێش بینی ناکرێن و سوودەکانی لە مەزندە نایەن. ناکرێت ئەو کێشەو گرفتە کاتیانەی لە سەرەتا یا لە درێژەی رۆژووەکەدا دروست دەبن بەراورد بکەین بەو کاریگەرییە سەرسوڕهێنەرو بەسوودانەی کە هەیەتی و لە هەمان کاتیشدا ئەم کێشەو گرفتانە هیچ مەترسییەکیان نییە. رەنگە ئەم بابەتە دژی ئەو شتانە بێت کە تا ئێرە باسمکردوون، چونکە بەردەوام وتوومە دەبێ بە چاودێری کەسێکی پسپۆڕو شارەزا لەم بوارەدا رۆژوو بگیرێ، بەڵام لە نەخۆشییە کاتییەکاندا مرۆڤ دەتوانێت بە بێسەرپەرشتی کەس رۆژوو بگرێت و چەند رۆژێك بەرۆژوو بێت. سەرپەرشتی و رێنمایی ئەو کەسەی چەندین ساڵی ئازگارە نەخۆشی درێژخایەنی لەگەڵدایەو بەدەم ئازارو دەردەو فشارەوە ناڵاندوویەتی کارێکی سادە نییەو شارەزاییەکی

تــەواوی پێویــستە. کاتێــك نەخۆشــییەك درێــژەی خایانــدوەو لەشــی نەخۆشەکە بەو هۆیەوە زیانی پێگەیشتووەو ئەندامو شانەکانی نارێك بوون، پێویستە کەسی بەڕۆژوو لەگەڵ سەرپەرشتەکەیدا زۆر وریایانە سەرنجی ڕۆژووەکە بدەن بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بگات بەو ئامانجەی لە پێناویانـدا بـەڕۆژوو بـووە. لـەم حاڵەتانـەدا زۆر مەترسـیدارە ئەگـەر بێتـوو مـرۆڤ بـە تـەنها دەسـت بکـات بـە ڕۆژوو گـرتن یـا بـە قـسەی خەڵکانی نەزان بکات کە هیچ لە ڕۆژوو ناگەن. مـن خـۆم زۆرجـاران بینیومــە، کەســانی ناپــسپۆڕو بێئاگــا لــە کاریگەرییــەکانی ڕۆژوو، چەندین شوێنیان کردۆتـەوەو بـێ ئـەوەی خوێنـدبێتیان‌و شـارەزاییان بەدەستهێنابێت، خەڵکیان ناچارکردووە بەڕۆژوو بن، لەبەر ئەم هۆیـە پێویستە وریـای کەسانی بەرژەوەنـدیخوازو هەلپەرست بـین‌و کەسێك وەك سەرپەرشـیاری ڕۆژوو بـۆ خۆمـان دیـاری بکـەین کـە لـەم بـوارەدا پسپۆڕو شارەزا بێت لەوەی کە لەکاتی ڕۆژوودا چ گۆڕانێك ڕوودەدات‌و هەروەها لـە شـێوازی سروشـتی تەندروسـتیدا پـسپۆڕ بێـت، بـۆ ئـەوەی تووشی پەشیمانی نەبین، چونکە پەشیمانی سوودی نییە.

شـێوازی تەنـدروسـتی سروشـتی لـەو بڕوایدایـە کـە تـەواوی پێویستییە فیزیۆلۆژییەکانی تەندروستی لە لەشـی هـەموو کەسـەکاندا هەیـەو پێویـستە لـەکاتی ڕۆژوودا ئـەم پێویـستییانە دابـین بکـرێن بـۆ ئەوەی ئەندامو پێکهاتەکانی جەستە زیانیان پێنەگات. لەکاتی ڕۆژوودا ئەم پێویستیانە لە لایەن مـاددە پاشـەکەوتکراوەکانی جەسـتەوە دابـین دەبـن. هەنــدێك دەڵــێن ڕۆژوو وەك مــردن وایــە، لــە حاڵێکـدا ئــەم بۆچوونە هەڵەیەو هەنـدێك لـە کـارو چـالاکییەکانی جەسـتە لـە کـاتی

ڕۆژوودا خێراتـر بەئـەنجام دەگـەن. هەرچـەند بـەهۆی ئـەو وچـان‌و پشووەی دەیدەین بە سیستمی هەرسکردنی لـەشمان، تـەواوی جەستە دەکەوێتە حاڵەتێکی شێوە پشووەوە، بـەڵام خۆراك پێدان‌و هەناسـەو ئـاوو گـەرماو تیـشکی خـۆرو جـووڵان‌و پـشوودان‌و خـەوتن‌و پاك‌وخـاوێنی‌و هاوسـەنگی ڕۆحـی‌و دەروونـی لـە پێویـستییە سـەرەکییەکانی جەسـتەن‌و پێویـستە دابـین بـبن. خـۆراك پێدانەکـە لەلایـەن پاشـەکەوتی خـودی جەسـتەوە دابـین دەبێـت‌و دەبـێ ئـاو بخورێتەوە، بەڵام ئەو کاتەی هەست بـە توونییـەتی دەکرێـت، ئـاو بـۆ ڕاگرتنی گەرمای لەش پێویستە، چونکە لەکاتی ڕۆژوودا گەرمای لـەش دادەبەزێت، پیویستبوونی تیشکی خۆر کارێکی زیدەپاڵی(متابولیسمی) لەشی گیانلەبەرانەو پاك‌وخاوینی‌و پشوودان‌و خەوتن یەکێکە لەشـتە پێویـستەکانی ڕۆژوو، لـە هـەموویان گـرینگتر پـشوودان‌و ئاسـوودەیی دەروونییـە کـە کەسـی بـەڕۆژوو بـە درێـژایی ڕۆژووەکـەی پێویـستی پێیـەتی. هێـوری‌و ئاسـوودەیی دەروونـی دەبیتـە هـۆی ئـەوەی کەسـی بەڕۆژوو بە ئامانجەکەی بگات. هەر کەسێك بـە تەمابێـت ئـەم ڕۆژووە بگرێـت ئـەوا پـێش ئـەوەی دەسـت پێبکـات پێویـستە خـۆی لـە ڕووی دەروونییەوە ئامادە بکات‌و ڕەچاوی ئەو بنەمایانەی خوارەوە بکات.

١- خۆ ئامادە کردن

دەکرێ بە ڕەچاوکردنی چەندین بەرنامە کەسێك ئامـادە بکـرێ بۆ گرتنی ڕۆژوویەکی درێژماوە کە هەندێك لەم بەرنامانە بریتین لە: هەندێك، کەسەکە ناچـار دەکـەن بـۆ ماوەیـەکی دیـاریکراو خواردنێـك بخـوات بـۆ ئـەوەی چـی لەگـەدەو ڕیخۆڵەیدایـە بـەتاڵ ببێتـەوە.

هەندێکیش کەسی بەرۆژوو ئامادە دەکەن تا ڕۆژێك خواردن بخواتو دوو ڕۆژ بـەرۆژوو بێـت، پاشـان دوو ڕۆژ خـوارن بخـواتو چـوار ڕۆژ بـەرۆژوو بێـت، بـۆ ئـەوەی هـەنگاو بـە هـەنگاو ئامـادەیی بەدەسـت بهێنێت بۆ ڕۆژوویەکی درێژماوە. ئەمجۆرە بەرنامانە بەفیڕۆدانی کاتە، چونکە هیچ هۆیەك نییە کە مـرۆڤ نـەتوانێ یەکجێ دەست بکات بـە ڕۆژووگرتن. گرینگترین بابەت ئەوەیە کە کەسەکە پەی بە حیکمـەتو دروستـیو بەسـوود بـوونی ڕۆژوو بردبێـتو بتوانێـت بـە دەروونێکـی ئارامو بێ دڵەڕاوکێ دەست بکات بـە ڕۆژووگـرتن. دڵـەڕاوکێو نائـارامی دەروونی گرتنـی ڕۆژوو دژوارو مـەحاڵ دەکات. سـەرتای دەسـت بـەکار بـوونم لـە بـواری ڕۆژوودا دکتـۆر "میلـۆ. ئـا. کـران" لـە کلینیکـی ڕۆژووەوانان لە "ئاڵم هۆرست ئەلینویز" چاودێری کارەکانی دەکردم. دوای ماوەیەك تێگەیشتم کە ئەم پزیشکە تا ئەو کاتـەی نەخۆشـەکانی ترسـێکیان تیابوایـە ناچـاری نـەدەکردن بـەرۆژوو بـن، لـەباتی ڕۆژوو ئـەوانی هانـدەدا جـۆرە ڕێجیمێکـی خـواردن بگـرنو ئیزنـی ئەوەشـی دەدانێ هاتوچۆی کەسە بەرۆژووەکانی ناو کلینیکەکە بکەن. ئەوەندەی نەدەخایانـد کەسـە ترسـنۆکەکە دەهاتـە لای دکتـۆرو داوای لێـدەکرد بێنێرێتـە ئـەو بەشـەی کـە کەسـانی بـەرۆژووی تێـدا دەحەوایـەوە بـۆ ئـەوەی ئـەویش بـەرۆژوو ببێـت. هەمیـشە کـاری بـە کۆمـەڵ خۆشـترو ئاسانترە تا ئەوەی مرۆڤ بە تەنهایی دەست بداتـە ئـەو کـارە. مـرۆڤ بـە چاوی خـۆی دەبینـێ کەسە بـەرۆژووەکانی دیکـە بـێ کێـشەو گرفـتو بەوپـەڕی خۆشـحاڵییەوە لـە ڕۆژووەکـەیان بـەردەوامنو باسـی کەمبوونـەوەی کێـشەو دەردو ئازارەکـانی خۆیـان دەکـەنو ئەمـەش

دەبێتە هاندەر بۆ کەسە نەوێرەکان تا بچنە پرۆسەکەوە.

٢- ئاسوودەیی و پشوودان

ڕۆژوو ئاسوودەیی دەبەخشێتە کرداره فیزیۆلۆژی و سروشتییەکانی جەستە. لە کاتی ڕۆژوودا جەستە چالاکییە ڕۆژانەکانی کەم دەکاتەوەو ئاسوودەییەك باڵ بەسەر جەستەو دەرووندا دەکێشێت کە بە هۆیەوە لەشی کەسی بەڕۆژوو بە قەناعەت و دەست پێوەگرتنەوە پاشەکەوتەکەی خۆی بۆ خاوێنکردنەوەو نەهێشتنی زیانەکانی بەکار دێنێت. پێویستە کەسی بەڕۆژوو بەهاو ئەرزشی وزە پاشەکەوتکراوەکەی ناو جەستەی بزانێت و بەفیڕۆی نەدا بۆ ئەوەی کاری دەرکردنی شتە زیادەکان و نۆژەنکردنەوەی کەموکوڕییەکان خێراتر ئەنجامبدرێت. کاتێك پشوو و ئاسوودەیی بەدەست دێنین کە واز لە کارە ناپێویستەکان بێنین. پالکەوتن و پشوو کردن دەبێتە هۆی ئەوەی کە وزەی لەش کەمتر لەکار بکرێت و لە ئەنجامدا لەش بتوانێت بەو وزەیەی کە هەیە زیانەکانی خۆی نەهێڵێت و هەستی ترس و نائارامی خۆی کۆنترۆڵ بکات. قسەکردن سەبارەت بە بوونی سوود یا زیانی ڕۆژوو یا هەر چەشنە دەمەقاڵەیەکی دیکە کە ببێتە هۆی تووڕە بوون پشوو و ئاسوودەیی تێکدەدات و ئەو وزەیەش بە هەدر دەدات کە کەسی بەڕۆژوو بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گرفتەکانی خۆی پێویستی پێیەتی. ڕازو ڕەمزی ئاسوودەیی دەروون پەیوەستە بە دنیای سۆزداری مرۆڤەوەو پێویستە هاوسەنگ بێت. هەمیشە ئاسان نییە کەسی بەڕۆژوو بتوانێت بەسەر ترس و نیگەرانی خۆیدا زاڵ بێت. ئەگەر بێتوو هاوسەنگی

دەروونـــی تێكبـــچێتو ئاســـوودەیی هەڵگیرێـــت تـــەواوی كـــارە سەرەكییەكانی جەستە تووشی كێشەو گرفت دەبن. بۆ بەدەستهێنانی ئاسوودەیی پێویستە بچیتە شوێنێكی بێدەنگو چاو لێكنێیتو نە هیچ بخوێنیتەوەو نەسەیری تەلەفزیۆنیش بكەیت. پشووو ئاسوودەیی دەروونو خوێنساردیو خۆشەویستیو بێدەنگیو كارنەكردن دەبیتە هۆی ئەوەی كە وزەی جەستە بەهەدەر نەڕواتو ئەو هێزوتوانایەی لە ناو جەستەدایە بۆ خاوێنكردنەوەو نۆژەنكردنەوەی بەكار ببرێت.

مەبەست لەپشووو ئاسوودەیی ئەوە نییە كە وەك مردووەكان خۆ لەسوچێك خزێنیتو وەك ئەو كاتەی لە منداڵدانی دایكتدایت بەشداری لە هیچ كارێكدا نەكەیت، بەڵكو مەبەست ئەوەیە خۆ لەو كارو چالاكییە زیادانە ببوێری كە دەبنە هۆی بەهەدەر چوونی وزە. تۆ بەهۆی ئاسوودەییو پشووەوە بە قوڵی پەیوەندی لەگەڵ دنیای هەستەوری خۆتدا دروست دەكەیتو بە ئامانجەكەت دەگەیت. ئاسوودەییو پشوو نابنە هۆی چاكبوونەوە، بەڵام بە هۆیەوە كاری چارەسەری جەستە خێراتر دەبێتو لە فاكتەرە سەرەكییەكانی پێكهێنانی هاوسەنگیو تەندروستییە، بە تایبەت بۆ ئەو كەسانەی دەروونێكی ئاڵۆزو خوێنێكی پیسبوو بە ماددە ژەهراوییەكانیان هەیە لە فاكتەرە گرینگو یەك لاكەرەوەكانە. جەستە نە پێویستی بە دەرمانی كیمیایی وریاكەرەوە هەیە كە بیجووڵێننو نە پێویستیشی بەو ماددانە هەیە كە خاوی بكەنەوەو بیخەنە خەوی قوڵەوەو ئاسوودەیی پێببەخشن، جەستە پێویستی بە هیچ كام لەم ماددانە نییە، گرینگترینو باشترین شتێك كە لەش پێویستی پێیەتی پشووو

حەوانەوەیە. پشووو حەوانەوەو ئاسوودەیی، بۆ ئەو کەسەی بەهۆی وروژانی بەردەوامو خواردنی هەڵەو کردەی سێکسی ناهاوسەنگ دەروونی تێکچووەو نەخۆش کەوتووە، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی سەرلەنوێ خۆی رێکبخاتەوەو هاوسەنگی بەدەست بێنێتەوە.

٣-چالاکییە جەستەییەکان

پێویستە کەسی بەرۆژوو لەو ماوەیەدا کە خواردن نانخوات بە تەواوی پشوو بدات، چونکە چالاکیو خواردنی پێویست پەیوەستن گرێدراون بەیەکەوە. هەندێك لە پسپۆرانی رۆژوو ئیزنی ئەوە بە کەسانی بەرۆژوو دەدەن کە ماوەیەکی زۆر بە رێدا برۆنو هەموو رۆژێك راهێنانی جەستەیی بکەن. ئەگەر مرۆڤ بۆ دابەزاندنی کێشی زیادە رۆژووی گرتبێت راهێنانی جەستەیی پێویستە. بەلام ئەو رۆژووەوانانەی ئامانجی دیکەیان هەیە مەودایەکی زۆر بە رێداڕۆشتنو راهێنانە جەستەییەکان وزەی پاشەکەوتکراوی ناو جەستەیان بەهەدەر دەدات، هەر بۆیە باش نییە، چالاکی جەستەیی کاتێك باشە کە کەسەکە دەستی کردبێتەوە بە خواردن.

٤-گەرما

لە کاتی رۆژوودا خۆڕاگری جەستە لە بەرابەر هەوای ساردا کەم دەبێتەوە. گەرمای جەستەی کەسی بەرۆژوو زۆر خێرا دادەبەزێتو ئەم مەسەلەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کردنەدەرەوەی تەنە زیادەکان خاو ببێتەوە. هەروەها ئەو کەسەی کە گەرمای جەستەی دابەزیوە هەست بە نارەزایەتیو نائارامی دەکات، لەم حاڵەتەدا جەستە بۆ

هاوسەنگ کردنەوەی گەرمای ناوەوەی خۆی وزەیەکی زۆر بەکار دێنێ کە ئەم کارە زیان بە تەواوی ڕۆژووەکە دەگەیەنێت، هەر بۆیە گرینگە کە کەسی بەڕۆژوو لە هەموو حاڵێکدا خۆی گەرم ڕاگرێت، بە تایبەت دەبێ ئاگاداری ئەوە بێت کە سەرما لە قاچەکانی نەدات.

٥ـ ئاو

ئەو کاتەی مرۆڤ نانیش ناخوات هەر تینووی دەبێت، دیارە تینوویەتییەکەی وەك ئەو کاتە نییە کە بە شێوەی ئاسایی خواردن دەخوات. گرینگە بە ئاوی خاوێن پێویستی ئاوی جەستە دابین بکەین، ئەو ئاوەی من پێشنیاری دەکەم ئاوێکە کە ماددە کیمیاییەکانی وەك کلۆرو بێرمو یۆدو فلۆئۆر تێدا نەبێت. ئاوی باش و گونجاو ئاوی کانیو ئاوی دڵۆپێنراو یا ئاوێك بێت کە پاڵێوراو بێت. دەبێ ئاو بەو ڕادەیە بخورێتەوە کە تینوێتی بشکێنێتو بەس. بەڵام لە ڕووی تیۆرییەوە لەو بڕوایەداین تا زیاتر ئاو بخورێتەوە جەستە باشتر دەشۆرێتەوە، بە تایبەت کاتێك بیر لە ڕۆڵی گورچیلەکان دەکەینەوە، بەڵام لەڕاستیدا خواردنەوەی ئاوی زیادە نابێتە خێراتر بوونی کردنەدەری تەنە زیادەو ژەهراوییەکان. ڕەنگە خواردنەوەی ئاوی ساردو فێنك لە هاویندا خۆش بێت، بەڵام لە لایەکی دیکەوە ئاوی ساردو سەهۆڵاو دەبێتە هۆی دواکەوتنی کاری خاوێن بوونەوەی جەستەو کێشەو گرفت دروست دەکات. ڕەنگە کەسی بەڕۆژوو لە هەندێك حاڵەتی دیاریکراودا حەزی بە خواردنەوەی ئاوی گەرم بێت، لەم حاڵەتەدا دەبێ ئاوەکە بە ڕێژەیەکی گونجاوو قوم قوم بخورێتەوەو لە

سەرپەرشتی رۆژووەکە پرسیار بکرێت کە ئایا ئیزنی خواردنەوەی ئاوی گەرم دەدا یا نا.

٦-خۆ شۆردن

پێویستە لەکاتی رۆژوودا مرۆڤ گرینگی بە پاك‌وخاوێنی بداتو ئەگەر پێویست بوو هەموو رۆژێك خۆی بشوات. دەبێ خۆشۆردن کەمترین وزە بەرێت، کەواتە پێویستە ئەو خاڵانەی خوارەوە رەچاو بکەین:

أ- خۆشۆردن نابێ زۆر بخایەنێتو نابێ کەسی بەرۆژوو ماوەیەکی زۆر لە ناو بانیۆ(وان)ی حەمام یا لە ژێر دووشدا بمێنێتەوە، زۆر لە ئاودا مانەوەو خوسان دەبێتە هۆی بەهەدەر چوونی وزەی جەستە.

ب- ئەو ئاوەی خۆی پێدەشۆری دەبێ شیلەتێن بێت، چونکە لەش ناچارە بۆ خۆڕاگری لەبەرابەر ئاوی ساردو گەرمدا وزەیەکی زۆر بەکار بێنێت. تا گەرمی ئاوەکە لەگەرمی جەستەوە نزیکتر بێت وزەیەکی کەمتر بۆ هاوسەنگ کردنی گەرمای ناوەوەی خۆی بەکار دێنێت. دەبێ ئەوەمان لەبیربێ کە خۆ شۆردن بۆ پاك‌و خاوێنییە (بۆ ئەوەی چاکبوونەوە رووبدات) هەر بۆیە بێ ئەوەی کاتێکی زۆر بە فیرۆ بدەی زوو خۆ بشۆو وەرە دەر.

پ- ئەگەر کەسی بەرۆژوو زۆر بێهێز بووەو ناتوانێ خۆی بشوا، پێویستە پەرستارەکەی یارمەتی بداتو بە ئاوی شیلەتێن‌و ئیسفنج باش بیشوات.

هاوسەنگ کردنەوەی گەرمای ناوەوەی خۆی وزەیەکی زۆر بەکار دێنێ کە ئەم کارە زیان بە تەواوی رۆژووەکە دەگەیەنێت، هەر بۆیە گرینگە کە کەسی بەرۆژوو لە هەموو حاڵێکدا خۆی گەرم راگرێت، بە تایبەت دەبێ ئاگاداری ئەوە بێت کە سەرما لە قاچەکانی نەدات.

٥-ئاو

ئەو کاتەی مرۆڤ نانیش ناخوات هەر تینووی دەبێت، دیارە تینوویەتییەکەی وەك ئەو کاتە نییە کە بە شێوەی ئاسایی خواردن دەخوات. گرینگە بە ئاوی خاوێن پێویستی ئاوی جەستە دابین بکەین، ئەو ئاوەی من پێشنیاری دەکەم ئاوێکە کە ماددە کیمیاییەکانی وەك کلۆرو بێرمو یۆدو فلۆئۆر تێدا نەبێت. ئاوی باش‌و گونجاو ئاوی کانی‌و ئاوی دڵۆپێنراو یا ئاوێك بێت کە پاڵێوراو بێت. دەبێ ئاو بەو رادەیە بخورێتەوە کە تینوێتی بشکێنێت‌و بەس. بەڵام لە رووی تیۆرییەوە لەو بڕوایەداین تا زیاتر ئاو بخورێتەوە جەستە باشتر دەشۆرێتەوە، بە تایبەت کاتێك بیر لە رۆڵی گورچیلەکان دەکەینەوە، بەڵام لەراستیدا خواردنەوەی ئاوی زیادە نابێتە خێراتر بوونی کردنەدەری تەنە زیادەو ژەهراوییەکان. رەنگە خواردنەوەی ئاوی ساردو فێنك لە هاویندا خۆش بێت، بەڵام لە لایەکی دیکەوە ئاوی ساردو سەهۆڵاو دەبێتە هۆی دواکەوتنی کاری خاوێن بوونەوەی جەستەو کێشەو گرفت دروست دەکات. رەنگە کەسی بەرۆژوو لە هەندێك حاڵەتی دیاریکراودا حەزی بە خواردنەوەی ئاوی گەرم بێت، لەم حاڵەتەدا دەبێ ئاوەکە بە رێژەیەکی گونجاوو قوم قوم بخورێتەوەو لە

سەرپەرشتی رۆژووەکە پرسیار بکرێت کە ئایا ئیزنی خواردنەوەی ئاوی گەرم دەدا یا نا.

٦-خۆ شۆردن

پێویستە لەکاتی رۆژوودا مرۆڤ گرینگی بە پاك‌وخاوێنی بداتو ئەگەر پێویست بوو هەموو رۆژێك خۆی بشوات. دەبێ خۆشۆردن کەمترین وزە بەرێت، کەواتە پێویستە ئەو خاڵانەی خوارەوە رەچاو بکەین:

أ- خۆشۆردن نابێ زۆر بخایەنێتو نابێ کەسی بەرۆژوو ماوەیەکی زۆر لە ناو بانیۆ(وان)ی حەمام یا لە ژێر دووشدا بمێنێتەوە، زۆر لە ئاودا مانەوەو خوسان دەبێتە هۆی بەهەدەر چوونی وزەی جەستە.

ب- ئەو ئاوەی خۆی پێدەشۆرێ دەبێ شیلەتێن بێت، چونکە لەش ناچارە بۆ خۆڕاگری لەبەرابەر ئاوی ساردو گەرمدا وزەیەکی زۆر بەکار بێنێت. تا گەرمی ئاوەکە لەگەرمی جەستەوە نزیکتر بێت وزەیەکی کەمتر بۆ هاوسەنگ کردنی گەرمای ناوەوەی خۆی بەکار دێنێت. دەبێ ئەوەمان لەبیربێ کە خۆ شۆردن بۆ پاك‌و خاوێنییە (بۆ ئەوەی چاکبوونەوە رووبدات) هەر بۆیە بێ ئەوەی کاتێکی زۆر بە فیڕۆ بدەی زوو خۆ بشۆو وەرە دەر.

پ- ئەگەر کەسی بەرۆژوو زۆر بێهێز بووەو ناتوانێ خۆی بشوا، پێویستە پەرستارەکەی یارمەتی بداتو بە ئاوی شیلەتێن‌و ئیسفنج باش بیشوات.

٧- خۆخستنە بەر خۆر(خۆر گرتن)

تیشکی خۆر رۆڵێکی گرینگی هەیە لە دەستەبەرکردنی ئەو شتانەدا کە بەهای خۆراکییان بۆ ئاژڵو رووەکەکان هەیەو بۆ کەسی بەرۆژووش شتێکی پێویستە، دیارە نەك وەك تۆخمێکی چارەسەری، چونکە چارەسەرکردن کاری لەشە. تیشکی خۆر یەکێك لە سەرەکیترین پێویستییە سروشتییەکانی ژیانمانە، بەتایبەت رۆڵی لە زێدەپاڵی(سوختو ساز) کالسیۆمدا بۆ بەکارهێنانی فسفۆڕ دەورێکی زۆری هەیەو بۆ وزەی ماسولکەکانیش زۆر کاریگەرە.

ئەگەر بە شێوەیەکی دروستو وەك پێوستو بە چەشنێکی هاوسەنگ سوود لە تیشکی خۆر وەرگیرێت، دەبێتە مایەی چاکبوونەوەو وزە بە فیرۆ ناچێت. بەڵام ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر لە بەر تیشکی بە تینی خۆردا راکشێین زیان بە خۆمان دەگەیەنین. ئەگەر هەتاوەکە زۆر بەتین نەبێت بە تایبەت لە پێش نیوەرۆو لە عەسراندا دەکرێت هەموو رۆژێك پێنج دەقیقە پێشو پێنج دەقیقە پشتەوەی لەش بەر خۆر بدەن. رۆژی دواتر هەر لایەو شەش دەقیقە بەر خۆر بدەن، ئەگەر لە سێ هەفتە زیاتر بەرۆژوو بوون هەر لایەکی لەشتان هەشت دەقیقە بدەنە بەر خۆر.

٨- بەتاڵکردنی ریخۆڵەکان لەریگەی دەستکردەوە

هەندێك بۆچوونی ناڕاست هەیە سەبارەت بەوەی کە لە کاتی رۆژوودا پێویستە ریخۆڵەو گورچیلەکانو پێست بەردەوام خاشاكو ماددە ژەهراوییەکان بگوازنەوەو بیکەنەدەر. ئەو تەنە ژەهراویانەی بەهۆی شیبوونەوەی ماددە پاشەکەوت بووەکانی ناو پێکهاتەکانی

جەستەوە دروست دەبن، دەچنە ناو خوێنەوەو بۆ ئەوەی ئەم ماددە زیادەو رێگرانە زووتر بکرێنەدەر، بۆ ئەوەی ریخۆڵە زووتر بەتاڵ‌و خاوێن ببێتەوە پێشنیار دەکەن کەسی بەرۆژوو بەردەوام هۆقنە بکات یا ئەو دەرمانە کیمیایانە بەکار بێنێت کە وادەکات کەسەکە میزی بێت(دی ئۆریتك) یا ریخۆڵەی بە گیراوە خوێیەکان بشواتەوە[1]. لەراستیدا نەك ئەمجۆرە کارانە هەر پێویست نین، بگرە دەبێتە هۆی زیان گەیاندنیش. جیا لە رۆژوو هیچ شێوازێکی دیکە نییە کە زیان بە گورچیلەکان نەگەیەنێت. رۆژووگرتن دەبێتە هۆی بەهێزی گورچیلەکان‌و بێ هیچ مەترسییەك چالاك‌و بەهێزیان دەکات. لەکاتی رۆژوودا ریخۆڵەش بێ بەکارهێنانی هیچ چەشنە ماددەیەکی دەرەکی خۆی بەتاڵ دەکاتەوە. ئەگەر ریخۆڵە پێویستی بە خۆ بەتاڵ کردنەوە نەبێت، باشترین سوود لەو پشووە دەبینێت کە پێدەدرێت.

٩- بوونی ئازاری توند

پێشنیاری ئەوە دەکەن ئەگەر نەخۆش بە ئازارەوە دەناڵێنێت نابێ لە رۆژووەکەی بەردەوام بێت، بەتایبەت لەو کاتەدا کە نەخۆشەکە ئازاری زۆر توندی هەیەو دەناڵێنێت. ئەمە راستییەکی حاشا هەڵنەگرە کە لەم حاڵەتەدا لەش لە لاوازترین‌و قەیراناویترین حاڵەتی خۆیدایەو هێزو توانای بۆ هەرسکردنی خواردن دابەزیوە بۆ

---

(١) بەتاڵکردنەوەی ریخۆڵە لەرێگەی خواردنی هەندێك ماددەی رۆمکی‌و سرووشتی وەك، بنێشتەناڵ‌و سینەمەکی یا رۆن گەرچەك، کارێکی بەجێیە بەتایبەتی ئەگەر ئەو کەسە قەبز بێت.

نزمترین ئاستو خواردن لەم کاتەدا ڕەوشەکە خراپتر دەکات. تا ئازار زیاتر بێ بەو ڕادەیەش نەخۆشەکە بێهێزترو بێ تاقەتتر دەبێو لە بنەڕەتدا مرۆڤ لەم کاتەدا ئیشتیای بۆ خواردن ناچێت. ئەگەر ئازارەکە کەمتر بۆوە ئەوکات سەرپەرشتی ڕۆژووەکە بڕیار دەدات کەی کەسی بەرۆژوو خواردن بخوات. زۆربەی جارەکان ڕۆژوو دەبێتە هۆی خێرا کەمبوونەوەی ئازارەکان. ئەوانەی ژانەسەریان هەیە دەتوانن هیوادار بن کە لە ماوەی ڕۆژووەکەیاندا ژانەسەرەکەیان ڕۆژ بە ڕۆژ کەمتر ببێتەوەو پاشان هەر نەمێنێت.

بەشی دوانزەیەم

شکاندنی ڕۆژوو

***

زۆر سەیرە هەندێك کەس لەو ڕاستییە سادانە ناگەن کە لێمانەوە نزیکن‌و ڕوون‌و ئاشکرا پەیوەندییان پێمانەوە هەیە. باشترین کات بۆ شکاندنی ڕۆژوو ئەو کاتەیە کە مرۆڤ هەست بە برسییەتی بکات. کاتێك سەرلەنوێ برسییایەتی سەرهەڵبداتەوە، ئەو بەڵغەی سەر زمانی گرتبوو نامێنێت‌و بۆن‌و تامی ناخۆشی دەم نەماوە. هەموو نیشانەکان ئاماژەن بۆ ئەوەی لەش کاری خۆ – خاوێنکردنەوەی کۆتایی پێهێناوەو خۆی خاوێن کردۆتەوە، لەم کاتەدا دەم تەڕ دەبێ‌و ئاوی تێدەزێ، کەسی بەڕۆژوو پێویستی بە خواردنە. ئەو کەسانەی تووشی شێرپەنجە یا سیل یا نەخۆشی قورسی دڵ بوون، پاش ماوەیەك بەڕۆژوو بوون هیچ هەست بە برسییەتی ناکەن، بەڵام ئەو کەسانەی نەخۆشی سووك‌و لەچارەهاتوویان هەیە، پاش ماوەیەك نیشانەکانی برسییەتی دەردەکەون‌و کەسەکە دەبێت خواردن بخوات. ئەم نیشانانە هەر ئەو نیشانانەن کە کەسێکی تەندروست -کە تەنها بۆ باشتر بوونی ڕەوشی تەندروستی ڕۆژووی گرتووە- پیشانی دەدات. لە نەخۆشییە کاتییەکاندا دوای ئەوەی پاشەکەوتە خۆراکییەکان تەواو بوو، برسییەتی دەردەکەوێت. ئەو نەخۆشانەش کە لە ماوەی

ڕۆژووەکەدا نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان نەماوە بەڵام هێشتا لەشیان پاشەکەوتی خۆراکی تێدا ماوە، نیشانەی برسییەتی تیایاندا دەردەکەوێت‌و بە شوێن خواردندا دەگەڕێن. ڕەنگە ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیشیان هەیە، تووشی ئەم حاڵەتە ببن. ڕەنگە مرۆڤ دوای ڕۆژوومیەکی درێژماوە هەست بە برسییەتییەکی لە ڕادەبەدەر بکات‌و بەردەوام برسی بێت، لەم حاڵەتەدا باشتر وایە بەشێوەیەکی کاتی واز لەخواردن بهێنرێت بۆ ئەوەی ئەم قۆناغی برسییەتییە تێپەڕێت‌و ئیشتیاکە بچێتەوە دۆخی ئاسایی، بۆ ئەوەی ئەو کەسە بەهۆی زۆرخۆرییەوە تووشی گرفت نەبێت. بەڵام ئەگەر مرۆڤ نەیتوانی بەسەر ئەم قۆناغەدا زاڵ بێت‌و ڕووی لە زۆرخۆری نا، بەشێکی زۆر لەو دەستکەوتانەی لە کیس دەچێت کە بەهۆی ڕۆژووەوە بەدەستی هێنابوون. ڕۆژوو ئەو باشییەی هەیە کە ئیرادەی خۆ کۆنترۆڵکردنی زیاتر بە مرۆڤ دەبەخشێت‌و ئەو بە ئیرادەیەکی بەهێزترەوە بەسەر خۆیدا زاڵ دەبێت‌و پێویستە ئەم کۆنترۆڵ‌و زاڵبوونە درێژە بکێشێت تا ئەو کاتەی کەسەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خواردن. لە ئەنجوومەنەکانی ڕۆژووەوانانددا، بەوردی لەو خواردنە دەکۆڵدرێتەوە کە دوای ڕۆژووەکە دەدرێت بەو کەسەی بەڕۆژوو بووە، چونکە چۆنییەتی شکاندنی ڕۆژووەکە لە ڕۆژووەکە گرینگترە. نابێ بهێڵدرێت ئەو کەسە زۆر بخوات. لە ماڵەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ تووشی زۆر خۆری نەبێت پێویستە تەواو خۆی کۆنترۆڵ بکات. ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بەڕۆژوو لەبەر چەندین هۆی جیاواز زووتر لەوادەی خۆی ڕۆژووەکەیان دەشکێنن. هەندێک بە بیانووی بێهێزی‌و

لەڕولاوازییەوە ڕۆژووەکەیان دەشکێنن، هەندێکیش لەبەر بێ پارەیی‌و نەبوونی کات ڕۆژووەکەیان دەشکێنن یا ئەوەی کە کەسەکە ئیرادەی پێویستی بۆ خۆ کۆنترۆڵ کردن نییەو چڵێسەو ناتوانێت خواردن نەخوات. هەندێك کەس حەزیان بە زۆر لەڕولاواز بوون نییەو هەر لەبەر ئەم هۆیەش خۆ لەگرتنی ڕۆژووی درێژ ماوە نادەن‌و لەو بڕوایەدان کە دەتوانن لە ڕێگەی ڕەچاوکردنی ڕێجیمی خواردنی تایبەتەوە سەر لەنوێ لەشساغی خۆیان بەدەست بهێننەوە. هەندێکیش کاتێك بەڕۆژوو دەبن کە پشوویان وەرگرتووەو بە شێوەیەکی نیوە ناچڵ ئەنجامی دەدەن‌و بێ ئەوەی ئەنجامێکی باشیان وەرگرتبێت کۆتایی پێدێن‌و تاوانی بێ ئەنجامییەکەشی دەخەنە ئەستۆی ڕۆژووەکە. کارێك کە مرۆڤ بە نیوە ناچڵی بیکات وەك ئەوە وایە هەر نەیکردبێت. گێڕانەوەی لەشساغی کات‌و ماندوو بوونی دەوێت. ئەو ئاژەڵانەی بەڕۆژوو دەبن، ڕۆژووەکەیان بەو خواردنانە دەشکێنن کە سروشت لە کاتی تایبەتیدا بۆی دیاریکردوون، ئەم گیانلەبەرانە باشتر لە مرۆڤ خۆیان کۆنترۆڵ دەکەن، ئەوان دوای ڕۆژووەکە هەرگیز بەخواردنە جۆراوجۆرەکان ورگی خۆیان تا بینەقاقا نائاخنن، بەڵکو لەسەرتادا بڕێکی کەم دەخۆن. بۆ نموونە سەگێك کە یەك مانگی تەواو خواردنی نەخواردووە لەیەکەم ڕۆژدا بە خواردنێکی کەم ڕازییە. کاتێك مرۆڤ دەست دەکاتەوە بە خواردن دەبێ بەردەوام گرینگی بدات بەو مەسەلەی کە لە یەکەم ڕۆژەکانی دوای شکاندنی ڕۆژووەکەدا بە بڕێکی کەم خواردن قانع‌و ڕازی بێت. لەم کاتانەدا خواردنی میوەو سەوزەکان گرینگی‌و بایەخێکی زۆری

هەیــە. دکتــۆر "ڤێرجینیــا وترانــۆ"ی هاوکــارم دوای رۆژوو گــرتن خــواردنی بایەخــدارو گونجــاو لەتــەك زەوقــی نەخۆشــەکانی پێــدەدان. لەیەکەم رۆژەکانی دوای شکاندنی رۆژووەکەیان ئەو چەندین جۆر خواردنو میوەی دەدانێو لەو بڕوایەدا بوو کە لە سروشتی ئازاددا، ئاژەڵەکان مەکینەی شەربەتیان نییەو تەواوی خواردنەکان دەخۆن. هەنــدێك لــەو بڕوایــەدان دوای رۆژوو شــەربەتی میــوەو ســەوزەکان بەسوودە، بەڵام نابێ ئەوە لە یاد بکەین کە شەربەتی میوە تەواوی خواردنەکە نییەو بەشی زۆری خواردنەکە تووڕ دەدرێت. هەندێك لەو بڕوایەدان ئەو حاڵەتە تایبەتانەی مرۆڤ لە ژیانـدا بۆ خۆی دروست کردووە ئەوی لە سروشتی خۆی دوور کردۆتـەوەو هـەر ئەمـەش بۆتـە هۆی دروستبوونی نەخۆشییەکان. هیچ هۆیەك بۆ ئەوە نییە کە ئێمە هەموو میوەکە نەخۆینو تەنها ئاوەکەی هەڵقوڕێنین. "وترانۆ" لەو بڕوایەدایە خـواردنی هـەموو بەشـەکانی میـوە پێکـەوە دەبێتـە مایـەی بـەهێزیو خێراتـر بـوونی جووڵـەی ریخۆڵـەو گـەدە (پریـستالتیك). بـەهۆی ئـەم جووڵانانەوەیـە کـە دیوارەکـانی نـاوەوەی ریخۆڵـەو گـەدە دەست دەکەن بـە دەردانـی لیکاوی هەرسکردن –کـە بـۆ هەرسـکردنی خواردن زۆر پێویستن-و بـەهۆی کشانی ماسـولکەکانەوە گلانـدەکانیش دەست دەکەن بە دەردانـی ئەنزیمـەکانیان، لەبـەر ئـەم هۆیـە خـواردنی خواردنــە رەقــەکان (میوەکــان) باشــترە تــا شــەربەتەکانیان. هــەروەها جووینی خواردن هەم لەرووی فیزیۆلۆژییەوەو هەم لەرووی کاریگەری دەروونییــەوە زۆر گرینگــە. بەڵگەیــەکی دیکــە کــە خــواردنی هــەموو میوەکە دەسەلمێنێت ئەوەیە کە مرۆڤ دەبێت رێژەیەکی زۆر شەربەتی

میوە بخواتەوە تا خۆی قانعو رازی بکاتو ئەمەش زیانبەخشە، چونکە بەهۆی خواردنەوەی زۆری شەربەتەوە رەنگە مرۆڤ سکی بابکات. هەروەها شەربەتی میوەکان لەتەك ئۆکسیجندا کارلێك دەکەنو بۆبا دەبن کە بەهۆی ئەم کار لێککردنەوە بڕێکی زۆر لە ڤیتامینەکانو مادده وزە بەخشەکانی دەفەوتێن. هەندێك کەس خۆ لەخێرا خواردنەوەی شەربەتی میوەکان دەبوێرنو هەر چارەکە سەعاتەو قومێکی لێدەدەنو لەم ماوەیەدا شەربەتەکە لەتەك ئۆسیجندا زیاتر کارلێکدەکەنو زۆرتر بۆبا دەبێتو زیانی زیاترە. بە پێچەوانەوە ئەگەر کەسی بەرۆژوو، رۆژووەکەی بە پرتەقاڵ بشکێنێتو قاش قاشو بە باشی بیجوێت تا رادەیەکی زۆر پێش بە بۆبا بوونەکەی دەگیرێت.

پێویستە رۆژوو لە کاتی خۆیدا بشکێت، کاری بەوە نییە ئایا شەوە یا رۆژە. چەندین شێوازی جۆراوجۆر بۆ رۆژوو شکاندن هەیە. دکتۆر "کێرەن" کە جارێکی دیکەش لەم کتێبەدا ناوی هاتووە، بۆ یەکەم ژەمی دوای رۆژوو پرتەقاڵێکی دەدا بە رۆژووەوانەکانی. هەرکەسەو بە شێوەیەك رۆژووی نەخۆشەکانی خۆی دەشکێنێت. بەڵام لەبنەڕەتدا شێوازی رۆژوو شکاندنەکە پەیوەستە بەوەوە کە کەسەکە چ ماوەیەك بەرۆژوو بووە.

دەمەوێت باسی ئەوە بکەم کە خۆم لە ئەنجوومەنی رۆژووەواناندا چۆن یەکەم خواردنم دەدا بەو کەسانەی بەرۆژوو بوون: گریمان کەسێك زیاد لە دوو هەفتە بەرۆژوو بووە. یەکەم رۆژ کە دەبوو شت بخوات من هەموو دوو سەعات جارێك ١٢٥ گرام پرتەقاڵی (پاککراو)م

دەدایە. یەکەم ژەمی خواردن کاتـژمێر ٨ی بـەیانی دەستی پێدەکردو دوایـن ژەمـیش کاتـژمێر ٦ی دوای نیـوەڕۆ بـوو. دیـارە ئەگـەر کەسـی بەرۆژوو لە نیوەشەودا هەستی بە برسییەتی کـرد کێشەیەك دروسـت نابێت ئەگەر تا بەیانی ئارام بگرێتو لە کاتژمێر ٨ەوە دەست پێبکات، بەڵام ئەگەر کەسێك نـەیتوانی ئـارام بگرێـت دەتوانـێ بـە بڕێکی کـەم دەسـت پێبکـات. لـە ڕۆژی دووەمـدا ٢٥٠ گـرام پرتـەقاڵ یـا شـەربەتێکی تـازەی میـوەم پێـدەدا. دەکرێـت لـە ژەمـەکانی دیکـەدا میـوەی دیکـەی پێبـدرێت. ئەگـەر کەسـێك برسـی نـەبوو نابـێ هیچی بـدرێتێ. ڕۆژی سێیەم بۆ ژەمی بەیانی ٢٧٥ گرام پرتەقاڵ یا کاڵەك یا شووتیم پێدەدا (لە باتی پرتەقاڵ دەکرێ سـندی یـا میوەیـەکی دیکـە بـەکار بێـت)، بـۆ نیوەڕۆش دوو یا سێ پرتەقاڵ یا تەماتەو بـۆ ئێـوارەش سـێ پرتـەقاڵم پێـدەدا. دوای ڕۆژی سـێیـەم چـیتر پێویـست بـە کێشان ناکـات، چونکە لەش لەگەڵ خواردندا ڕاهاتۆتەوە. دیارە من زیاتر هەر باسی پرتـەقاڵم کرد، بەڵام دەکـرێ ئـەم بەرنامەیـە بـە هـەموو ئـەو میوە تازانـەی لـە وەرزە جۆراوجۆرەکانــدا لــە بــازاڕدا هــەن، بــەڕێوە بــچێت. لــەڕۆژی چوارەمدا، بۆ ژەمـی بـەیانی پێـشنیارم ئەوەیـە دوو جـۆر میـوەی تـازە بخورێــت. هــەروەها ئەگــەر وەزری کاڵــەكو شــووتی بــوو دەکرێــت ئەوانەش بخورێت. بۆ ژەمی نیوەڕۆ زەڵاتەیـەکی بـێ چـەوریو سـاسو ئاولیمۆ لەتەك بڕێك سەوزەی کوڵاوی کەم نشاستەو بۆ ژەمی ئێوارەش میـوە گونجـاوە. بـۆ ئـەو کەسـانەی حـەزیان بـە خـواردنی بەروبوومـە ئاژەڵییەکانـە، پێـشنیارم ئەوەیـە شـیر بخـۆن. ڕۆژی پێنجـەمو شەشـەم وەك ڕۆژانی پێـشترە. دوای هەفتـەیـەك ئـەو کەسـە دەتوانێـت بـە بـڕی

ئاسایی خواردن بخوات. پێشنیاری ئەوە ناکرێت کە لە نێوان ژەمەکاندا هیچ بخورێت بە تایبەت شەوانە، چوونکە خەو دەشێوێنێت. دوای رۆژوویەکی درێژماوە مرۆڤ نابێت رۆژانە لە سێ ژەم زیاتر بخوات. هەر کەسەو خۆی دەتوانێ دیاری بکات کە رۆژانە چەند ژەمی پێویستە(یەك یا دوو یا سێ. وەرگێر). هەندێك کەس تەنها یەك ژەمیان پێویستە، لە کاتێکدا کە کەسانی دیکە پێویستە دوو یا سێ ژەم بکەن. لە یەك هەفتەی دوای تەواو بوونی رۆژووەکەدا نابێت پشوودانو ئارمی لەیاد بکرێت. پێویستە چالاکییەکانی رۆژانە سنووردار بکرێو بەرەبەرە دەست بکرێتەوە بە کارە ئاساییەکان.

هندێك کەس حەز دەکەن لەگەڵ شکاندنی رۆژووەکەمیان خێرا دەست بکەنەوە بە کارو چالاکی رۆژانەیان. ئەم کارە مەترسیدارە، چونکە کەسێك کە تازە دەستی کردۆتەوە بە خواردن هێشتا ئەوەندەی هێزو تواناو وزە تێدا نییە کاری رۆژانەی دەست پێبکاتەوەو هەروەها توانای خۆراگریو بەرگریشی زۆر کەمە. ئەو کەسانەی بەرۆژوو بوون بۆ ئەوەی قەڵەو ببن، دوای شکاندنی رۆژووەکەیان، دەستکردنەوە بە کاری رۆژانە کارێکی هەڵەیە. هەندێك کەس کە بۆ قەڵەو بوون رۆژوو دەگرن، دوای خواردن دەستدەکەن بە رێ رۆشتنێکی زۆر، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە وەك پێویست پشوو نەدەنو لەبەر ئەمەش کێشیان بەرز نابێتەوە. مرۆڤ بۆ ئەوەی بگەرێتەوە سەر ژیانی ئاسایی پێویستە کەمێك ئارامو تەحەمولی هەبێتو چەند رۆژێك بە ئارامی بژی. ئەگەر رۆژووەکە کەمتر لە دوو هەفتەی خایاند دەکرێت بەو شێوەیە دەست بکرێتەوە بە خواردن کە هەموو دوو کاتژمێر جارێك

٢٥٠ گرام میوەی تازە بخورێتو رەچاوی ئەو بەرنامە بکرێت کە پێشتر باسمان کرد. بۆ رۆژووە کورت ماوەکان مرۆڤ نابێت زۆر سنوور بۆ خۆی دانێت، تەنها ئەوەندەی هەیە کە نابێت زۆرخۆری بکاتو شتەکان بە هەڵە پێکەوە تێکەڵ نەکات. کەسێك کە بەر لە وادەی خۆی رۆژووەکی شکاندوە دەتوانێ لەسەر کارە ئاساییەکانی خۆی بەردەوام بێت. پێویستە مرۆڤ زۆرخۆری نەکاتو ژەمێك کە برسی نییە نەخوات چونکە خواردن تەنها لەبەر ئەوەی کە کاتی ژەمە هەڵەیەکە زۆر کەس پێیەوە دەتلێتەوە یا ناخودئاگا بە شێوەیەك مێشکی پرۆگرام کراوە هەر کە کاتی ژەمەکە هات بێ ئەوەی برسی بێت پەلاماری خواردن دەداتو ئەمەش مەترسی بۆ سەر ژیانو لەشساغی مرۆڤ هەیە.

بەشی سێزدەیەم

ئایا ڕۆژوو لەشساغی دێنێت؟

***

ئەگەر مەبەست لە تەندروستی ئەوە بێت کە مرۆڤ هیچ چەشنە بیرو نیگەرانییەکی سەبارەت بە لەشساغی خۆی لە داهاتوودا نەبێ‌و بەردەوام‌و وەخت‌و ناوەخت هەرچی حەزی لێکرد بیخوات‌و سەرلەنوێ هەموو خووە نالەبارەکانی پێشووی ئەنجامبداتەوە، موعجیزەیەکی لەو چەشنە لەسروشتدا نییە. وەك ئەوە وایە کە چاوەڕوان بین کەسێك کە لەڕولاواز بووە، هەموو شتێك بخوات‌و سەرلەنوێ قەڵەو نەبێتەوە. شێوازی تەندروستی سروشتی بەردوام ئێمە لەبەرابەر چارەنووسی تەندروستیماندا بە بەرپرسیار دەزانێت‌و پێشنیاری ئەوە دەکات وریای لەسشاغی خۆمان بین. ئەگەر خوازیاری ئەوەن لەشێکی ساغ‌و کێشێکی هاوسەنگتان هەبێت پێویستە بۆ گەیشتن پێی بەرپرسیاریەتی خۆتان بناسن‌و ڕێ‌وشوێنێك بگرنەبەر کە لەشساغی بەهێز بکات.

تا کاتێك هۆی نەخۆشییەکە بنبڕ نەبێت چاوەڕوانی بۆ لەشساغی چاوەڕوانییەکی بێ‌سوودە. بۆ پاراستنی لەشساغی دەبێ تەواوی ئەو هۆیانەی نەخۆشییان دروستکردووە بزانرێن‌و بنبڕ بکرێن‌و لە ژیانی ڕۆژانەدا نەهێڵدرێن. هۆیەکانی نەخۆشی خووە نالەبارەکانن ئەگەر کەسەکە سەرلەنوێ ڕووی تێکردنەوە، دووبارە نەخۆشی دەخەنەوە.

کاتێک نەخۆشێک رۆژووی گرتو لەشساغ بۆوە، خۆ دیارە ئەگەر دووبارە روو لەخووە زیانبەخشەکانی بکاتەوە ئەمجارەش نەخۆش دەکەوێت. کەسێک کە ئەلکولی بووەو وازی لێهێناوە ئەگەر دووبارە رووبکاتەوە ئەلکول، دەبێتەوە بە کەسێکی ئەلکولی. هیچ کەس بەهۆی رۆژووەوە لەشساغییەکی هەمیشەیی بەدەست ناهێنێت، لەشساغی دسپلینو نەزمو خۆکۆنترۆڵ کردنو بەسەرخۆدا زاڵبوونی دەوێت. ئەو کەسەی دوای بەرۆژوو بوون زۆرخۆری بکات زۆر نەزانە. ئەگەر کەسێک رادەی خۆی زانیو بەو رادەیە خواردنی خواردو زیادەڕۆیی نەکرد، بە لەشساغی دەمێنێتەوە. بەڵام ئەگەر کەسێک فێربوو لەرادەی خۆی زیاتری خوارد ئەوا بەدەستی خۆی، خۆی نەخۆش دەخات، لەم حاڵەتەدا نە کوتانو دەرزی لێدان سوودی هەیەو نەهیچ کەس بۆ کەسی زۆرخۆر هیچی لەدەست دێت. ئەگەر کەسێک رووی لە خواردنی قاوەو چاو ئەلکولو سیگار کردو درەنگ خەوتو شوێنی ژیانەکەی هەوای پاکی تیا نەبێتو ئەو شەربەتو خواردنەوانەی خواردەوە کە ماددەی کیمیایان تێکەڵەو لەرادەبەدەر کاری کردو خووە زیانبەخشەکانی دەستپێکردەوە، نابێ چاوەڕوانی ئەوە بین نەخۆش نەکەوێتەوە. تەواوی ئەم هۆیانە لەش بێهێزو بێتوانا دەکەنو درەنگ یا زوو مرۆڤ نەخۆش دەخەن.

تا شێوازی ژیانمان لە رووی چۆنییەتییەوە باشتر بێت، بەو رادەیە تەندروستیمان باشترە. باشە هەر لەبنەڕەتەوە چ شتێک دەبێتە هۆی نەخۆش کەوتنی مرۆڤ؟ هەر خوویەکی دەروونیو جەستەیی ببێتە مایەی لاوازبوونی توانای دەماری(عصبی) مرۆڤو تەواوی ئەو

هۆیانەی کە زیاد لەرادەی ئاسایی هێزو توانای دەماری لەناوبەرن‌و لاوازی بکەن دەبنە هۆی دروستبوونی نەخۆشی. کاتێك ئێمە بە شێوەی جۆراوجۆر وزەو توانای خۆمان بەفیڕۆ دەدەین دەبینە هۆی دروستبوونی دڵەڕاوکێ‌و نیگەرانی‌و ڕەشبینی‌و نارەزایەتی لەئاست ژیانداو جۆرەها نەخۆشی بەرەولای خۆمان کێش دەکەین. ئەم چەشنە نارێکییانە دەبنە هۆی ئەوەی کە دەزگا پاککەرەوەکانی جەستەمان نەتوانن مادده زیادەو ژەهراوییەکان بکەنەدەرو جەستەمان دەبێتە شوێنی کۆبوونەوەی زبڵ‌و خاشاك. بۆ ئەوەی بە لەشساغی بمێنینەوە پێویستە خووە زیانبەخشەکانی نەزانینخۆری نەهێڵین‌و گۆڕانکاری لە هەموو ژیانی خۆماندا بکەین. هەر بەشێکی لە ژیانمان وەك: ژیانی ژن‌ومێردایەتی‌و هەستەوەری‌و کاروچالاکی‌و تەواوی ئەو شتانەی پەیوەندیان بە ژیانی ئێمەوە هەیە، ڕۆڵێکی کاریگەریان لە لەشساغی ئێمەدا هەیە. ئەگەر مرۆڤ دوای ڕۆژوو گرتنەکەی دەست بکاتەوە بە زۆر خۆری‌و روو بکاتەوە خووە زیانبەخشەکانی، ئەوەی بەهۆی ڕۆژووەکەیەوە بەدەستی هێناوە خێرا لەدەستی دەداو پێکهاتەو شلەمەنییەکانی ناو جەستە سەرلەنوێ پیس دەبنەوە.

ئەگەر وەك رابووردو نەخۆین‌و لەتەك خێزاندا لەسەر سفرەیەك دانەنیشین‌و واز لە خواردنەکانی پێشوو بێنین، ئەی باشە چی بخۆین؟ پێویستە لەوەڵامی ئەم پرسیارەدا بە شێوەیەکی روون‌و ئاشکرا بڵێم کە ئەمرۆ خواردنەکانی ئێمە لە بەستەبەندی‌و قوتووی جواندا (بەڵام لە چۆنییەتیدا خراپ) لە پێشدا ئامادەو پێچراونەوەو بەهۆی ئەو

مـاددە کیمیاییانــەوە کـە پێیـان زیـاد کـراوە دەپـارێزرێن‌و لـەرووی خۆراکییـەوە ئـەو پێوەرە سـەرەکییانەیان تێدا نییـە کـە پێویسـتە لـە خواردنــــە ئاســـاییەکاندا هـــەبێت. ئـــەم خواردنـــــە دەســــتکردو کارخانەییەانە، زیاتر بە ماددەی تـام خۆشکەر ئامـاددە کـراون‌و تـەنها هەسـتی چەشـتنمان رازی دەکـەن، لـە حاڵێکـدا کـە بەشـەکانی تـری لـەشمان بـەردەوام لــە برسـییەتی‌و پـشێویدا بەسـەر دەبـەن. هـیچ تاقیگەیەك لـە دنیـادا ناتوانێت خواردنێـك دروسـت بكات لـەخواردنی سروشـتی بـچێت. زۆربــەی ئـەم خواردنــە دەسـتکردە پیـشەسازییانە بەهۆی گەرمای زۆرەوە چۆنییەتی‌و تایبەتمەندی خۆیان لەدەسـتداوەو بـەهۆی سـووربوونەوە لـەناو رۆنـە پێشەسازییەکاندا گـەنیون‌و تـەنها لەرێگەی مـاددە کیمیاییەکانـەوە بۆگەنەکـەیان بڕیـون. ئـەو خواردنـە سـەرەکییانەی سـاڵەهای سـاڵە بـۆ مـرۆڤو ئاژەڵـەکان لەبەرچـاو گـیراوە هەمیـشە ئـەو خواردنانــە بـوون کـە دەسـتی مرۆڤـی پێنەگەیـشتووەو خراپی نەکردوون‌و بە شێوەی سروشتی گەیشتووە بەدەست مرۆڤ.

خواردنــــە رازاوەو بـــۆن خۆشـــکراوەکانی ئەمرۆکـــە تـــەنها کاریکاتۆرێکن لە خواردنەکان‌و هیچ مەرج‌و پێویستییەکی خـواردنێکی سروشتیان تێدانەماوەو نەك سوودبەخش نـیین بگـرە زیانبەخشیشن. هەنــدێکجار بانگەشــەی ئــەوە دەکـرێ کـە ڤیتـامین‌و کانزاکـانی ئـەم بەستەبەندییانە لە رووی بەهای خۆراکییەوە هیچ کەمتر لە بەرهەمـە سروشتییەکان نییەو رەنگە لـە هەنـدێك حاڵەتـدا لـەوانیش باشـتربن. نابێ ئەم راستییەمان لەبەر چاو ون بێت کە تـا ئێـستا لـە هیـچکام لـە تاقیگـەکانی دنیـادا ماددەیــەك نەدۆزراوەتــەوە یــا دروســت نــەکراوە

بتوانێت لەرووی چۆنییەتیو تایبەتمەندییەکانییەوە شان لەشانی ماددەیەکی سروشتی بدات. ئەمجۆرە خۆراکە کارخانەییو دەستکردانە کە بەرهەمی کۆمپانیانی خۆراك دروستکردنن، بەهۆی گەرمای زۆرەوە تایبەتمەندیو پێکهاتەی کیمیاییان گۆڕاوە. ماددە خۆراکییە لەپێشدا ئاماددەکراوەکان، چەندین قۆناغ دەبڕن بۆ ئەوەی بۆ پێچرانەوە(بەستەبەندی کردن) بشێن، ئەم پرۆسانە دەبنە هۆی ئەوەی کە بڕێکی زۆری ماددە کانزاییەکانیان بفەوتێن. لەتەواوی ئەو ماوەیەدا کە من بەرپرسیاریەتی سەرپەرشتی کردنی کلینیکی رۆژووەوانانم لە ئەستۆ بوو، هەرگیز خۆراکی کۆمپانیاکانی خۆراك دروستکردنم بەکار نەهێناوەو زۆربەی کاتەکان راستەوخۆ خواردنەکانم لە بەرهەمێنەرەکانیان دەگرێ. ئەو ئەنزیمانەی خۆراك دەگۆڕن بۆ وزەو هەروەها ئەو چەخماخانەی بۆ هەرسکردنو مژینو گردنەدەری تەنە زیادەکان پێویستە ناتوانن پێویستییەکانی خۆیان لەم ماددە گۆڕاو گەرمادیتوانە، بەدەست بێننو زۆربەی کاتەکان بە برسییەتی دەمێننەوە. ترشییە ئەمینییەکان کە بە بەردی بناخەی پرۆتینەکان دادەندرێن بەهۆی بەستەبەندی کرانەوە لەناو دەچن. فەوتانی بەهای ماددە خۆراکییەکانی ناو خۆراکەکان بەهۆی کولانەوە منی ناچار کرد تا جەخت لەسەر ئەوە بکەمەوە کە پێویستە خواردنە سروشتییەکان لەریزی بەرنامەی سەرکی خۆراکیدا بێتو هەولبدرێت زۆرتر لەم ماددانە کەلك وەرگیرێت.

تەنها خۆراکی سروشتییە کە نەخۆشێك چاك دەکاتەوەو لەشساغ دەیهێلێتەوە، دیارە دەبێ بلێم نابێ چاوەڕوانی ئەوە بین کە سروشتی

خـواکرد لەپرێکـدا قـەرەبووی هـەموو هەڵـەکانمان بکاتـەوە. رێگـای نەخۆشکەوتن چەند دوورو درێـژ بـووە رێگەی لەشساغیش بەهەمان ئەندازە دوورو درێژە. بە شێوەیەکی ئاسایی پێویستە لە سەدا شەستی ٦٠٪ خواردنـەکانمان سروشتیو زینـدوو بـن. ئەگـەر کەسێك بتوانێت ئـەم خواردنـە زیندووانـە هـەرس بکـات، پێویـستی رۆژانـەی ترشـە ئەمینییەکانی خۆی دابین دەکاتو پێویستی بە خـواردنی دیکـە نییـە. یەکێکی دیکە لە زیانەکانی کوڵان ئەوەیە کە بەهۆی گەرماوە بەشێکی زۆر لە سوودو بەهاکانی ناو خواردنەکان دەبـن بـە هـەڵمو دەفـەوتێن. زۆرێـك لـە ماددەکـانی دیکـە لـە نـاو ئاوەکـەدا روون دەبنـەوەو دواجـار زۆرێـك لـە مـاددە بـەنرخو بـەهادارەکانیان لـەناو دەچـن. کوڵانـدن بـە هـەڵم یـا بـە مەنجـەڵی بوخـار کـە گـەرمای زۆر دروسـت دەکـەن تایبەتمەدنییـەکانی مـاددە خۆراکییـەکان دەگـۆڕنو جەسـتەی ئێمـە ناتوانێـت سـوودیان لێ ببینێـت. پێویـستە خـواردنی رۆژانـەی قاپێـك زەڵاتـەو ژەمێـك میـوە ببێتـە بەرنامەیـەکی خـۆراکیو لـەژیانی رۆژانەمانـدا جێبگرێـت. زەڵاتـەکانو میوەکـان بـە باشـترین شـێوە ڤیتـامینو کانزاکـانی جەسـتە دابـین دەکـەن. ئـاڵفی سـەوز چـەندە بـۆ ئەسبو مانگاو...هتد بەسوودە ئـەم شتـە سروشتییانەش(واتـە میوەو سەوزەکان) بەهەمان رادە بۆ لەشـی ئێمـە بەسوودن! ئـەو کەسـەی لـە خـۆراکی رۆژانەیـدا وەك پێویـست ئـەم خواردنـە سروشـتییانەی تێـدا بێـت هـیچ پێویـستی بـە حـەبی ڤیتـامینو کانزادارەکـان نییـە. هـیچ کیمیازانێکی پسپۆڕ لـە ئامـاددەکردنو بەرهـەمهێنانی خواردنـەکان لـە کۆمپانیاکانی خـۆراك دروسـتکردندا، تـا ئێستا نـەیتوانیوە ئـەم مـاددە

سروشتییە بەهادارانە لە تاقیگەکەی خۆیدا بەرهەم بهێنێت، ئەگەر شتێکی بەناوی ڤیتامین یا کانزاییەوە بەرهەمهێناوە، بەرهەمێکی بێ بەهایەو ئەو بەشانەی تێدا نییە کە رۆڵی سەرەکی لەسوودمەند بوونیاندا هەیە. بۆ پاراستن‌و چاککردنەوەی جەستە کانزاکانیش وەك ڤیتامین‌و پرۆتینەکان گرینگن. کانزاکان رۆڵێکی گرینگیان لە دروستکردنی خوێن‌و ئێسقان‌و ددان‌و ماسولکەو گلاندو دەمارەکان(اعصاب)دا هەیە. جەستەیەکی چالاك بۆ پاراستن‌و پشتیوانی کردنی کارە ئاڵۆزو جۆراوجۆرەکانی خۆی ئەم پیکهاتانەی پێویستی. رۆژانە بەشێك لەمادده کانزاییەکانی جەستە بەکاردەبرێن‌و پاڵێوەدەندرێن بۆ دەرەوەو پێویستە ئەم ماددانە سەرلەنوێ لەرێگەی خۆراکەوە قەرەبوو بکرێنەوە. جەستەی ئێمە لەدۆخێکدا نییە بتوانێت پێویستییەکانی خۆی لەو قسڵ‌و ئاسنە دابین بکات کە لەناو حەبەکاندا هەیە. ئێمە بە شێوەیەکی تایبەت لەم توخمە گرینگانەی ژیان کەڵك وەردەگرین. لە روەکەکاندا، ئەم مادده کانزایانە لەرێگەی چەندین پرۆسەی ئاڵۆزو کاروکاردانەوەی جۆراوجۆرەوە دروستدەبن‌و لەشی ئێمەش تەنها دەتوانێت پێویستییەکانی خۆی لەم مادده زیندووانە دابین بکات.

ئەو حەبی ڤیتامین‌و کانزاییانەی لەدەرمانخانەو وردەواڵە فرۆشەکان دەفرۆشرێن، ناتوانن پێویستییە سروشتییەکانی لەشمان دابین بکەن. بەرهەمە سروشتییەکان زۆر جیاوازن لە بەرهەمە دەستکردەکان، هیچ کەس بە تەواوی نازانێت رۆژانەی لەش چەندەی لەفلانە ڤیتامین یا کانزا پێویستە. لەش ناتوانێ بۆدرەی ئێسکی

گیانلەبەرەکانو ئەو بۆدرە لە توێکڵی هێلکە بەرهەم دێت، هەرس بکات. ئەوەی ئێمە پێویستمانە وەك پێویست لە ڕووەکەکاندا هەیە. کەس تووشی کەمی پڕۆتین نابێت. هەموو ماددەیەکی خۆراکی کە پێگەیشتبێت پرۆتینی تێدایە. هەر کەس سروشتی(زیندە) خۆر بێت لەگەڵ ئەو شتانەی ڕۆژانە دەیخوات پرۆتینی پێویستی لەشی دابیندەکات. ئەگەر ماددەیەك ترشییەکی ئەمینی تایبەتی نەبوو، ئەوی دیکە هەیەتی. ئەو ترشییە ئەمینییانەی لە گوێزو بوندوقو بادامو بستەو...هتددان باشترین دابینکەری پرۆتینی لەشن. هەروەها ئەو ترشیە ئەمینییانەی لە گەڵا سەوزەکاندا هەن باشترین سەرچاوەی دابینکردنی پرۆتینی لەشن. باشترین سەرچاوەکانی پڕۆتین بریتین لە: مۆزو خورماو هەنجیرو دانەوێڵەو گەنموجۆ. ئەگەر لەماوەی ڕۆژوویەکی درێژماوەدا پاشەکەوتی خۆراکی جەستە بەتەواوی کۆتایی هات، خواردنە سروشتییەکان باشترین سەرچاوەی دابینکردنی پێویستییەکانی لەشن. ئەو خۆراکانەی لەناو قوتووەکاندا هەڵدەگیرێنو میوە گۆگرد لێدراوەکانو ئاردی سپی کۆمپانیاکانو برینجی سپی، ئەمانە سەرجەمی لەو شتانەن کە زیان بە لەشساغی دەگەیەننو ئەو کەسەی بەڕۆژوو بووە نابێ لەم شتانە بخوات. لەش زۆر کەم پێویستی بە چەوریو ڕۆن هەیە. سروشتی خواکرد بە باشترین شێوە پێویستی چەوری مرۆڤی دابین کردووەو باشترین جۆری خستۆتە بەردەستی مرۆڤ. ئەو چەورییانەی کە لەناو دانەوێڵەکانو چەکەرەکانو گوێزو گوڵەبەڕۆژەو سۆیا(فاسۆلیای یابانی = گۆشتی گیایی)و لە میوەکانی وەك زەیتوونو ئاوکادۆدا هەن

باشترین سەرچاوەی دابینکردنی چەوری لەشی ئێمەن. بۆ دابینکردنی ئەم پێویستییە هیچ پێویست بەوە ناکات مرۆڤ ئەو چەورییە دەستکردانە بەکاربێنێت کە کۆمپانیان بەرهەمی دێنن.

چەورییەکان لەخۆراکە سروشتییەکاندا فرمۆلەی تایبەت بە خۆیانیان هەیەو لەپاڵ ڤیتامینو کانزاکاندا وەستاونو پەیوەندییەکی زۆر چڕیان پێکەوە هەیە. ناکری سەرجەمی ئەو چەوریانەی لە سۆپەرمارکێتەکاندا هەنو جۆرەها شتی سەیرو سەمەرەیان لەسەر نووسراوە، بەراورد بکرێن بە مادده سروشتییەکان. تەوای ئەو شتەی تا ئیستا سەبارەت بە ڤیتامینو کانزاو پرۆتینو چەورییەکان وتوومە، سەبارەت بە نشاستەش راستە. لەحاڵەتی سروشتیدا مادده نشاستەییەکانی ئەم خۆراکانە لەپاڵ ڤیتامینو کانزاکانو...جیکەوتوون. باشترین جۆریان ئەوانەن کە دەستی مرۆڤی پێنەگەیشتووەو قوتووپێچ نەکراونو ماددەی کێمیاییان بەرنەکەوتووە. ئەو نشاستەیەی لە شەربەتو شیرینییەکانو شەکری سپیدا هەیە هەموو تایبەتمەندییەکانی خۆی لەدەستداوەو زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت. باشترین سەرچاوە بۆ دابینکردنی شیرینی بۆ لەش میوە شیرینەکانن. برێك خورماو هەنجیرو کشمیشو ترێی شیرینو مۆزی گەیوو کاکیو بەرهەمە سروشتییەکانی دیکە بڕی نشاستەی پێویست بۆ لەشی ئێمە دابین دەکەن. با لەبیریشمان نەچیت کە پێویستە هەموو میوەکە بخورێت نەك تەنها ئاو(شەربەت)ی میوەکە. ئەو ئاوی میوانەی لەژێر ئامێرەکانی کۆمپانیاکانی شەربەت دروستکردندا دێتەدەرو لە شوشەو قوتووی رەنگاورەنگدا

هەڵدەگیرێت، جەستەی مرۆڤ زیاتر ژەهراوی دەکەن.

بە کورتییەکەی: گەڕانەوەی مرۆڤ بۆ ئەو ژیانە نەخۆشیهێنەرەی پێشوو، دەبێتە هۆی ئەوەی دووبارە نەخۆش بکەوێتەوە! پێویستە فێری کەمخواردن ببین، بەتایبەت ئەوکاتەی کە خواردنی سروشتی بەکاردێنین. ئەو کەسانەی خواردنەکانیان ئەو خۆراکانەیە کە رازێندراونەوەو جۆرەها ناویان لێندراوە، زۆربەی جارەکان ناچارن زۆر بخۆن، چونکە نە تێر دەخۆن‌و نە لەرووی دەروونیشەوە دابین دەبن. لە کۆتایی ئەم بەشەدا دەڵێم تا ئەو رادەیەی کە رەچاوی ژیانی تەندروستانە بکەن دەتوانن بەلەشساغی بمێننەوە.

بەشی چواردەیەم

گەنج بوونەوە لە ڕێگەی ڕۆژووەوە

***

ژنێکی تەمەن شەست ساڵ کە چەند ساڵ پێش ئێستا دڵی باش کاری نەدەکرد، لەژێر چاودیری مندا سێ هەفتە بەرۆژوو بوو. لەماوەی ئەم سێ هەفتەیەدا لەناوجێدا کەوتو هەڵنەستاو تەنها پشوویدا. کە گەیشتە ئەوەی خواردن بخوات پێی وتم: دڵم زۆر باش کاردەکاتو ئارامو ڕێک لێدەدا، من زۆر باش هەست بە لێدانەکانی ناکەم. پێش ڕۆژووەکە کێشی زۆرو فشاری خوێنی بەرز بوو. لەو سێ هەفتەیەدا ١٠ کیلۆ لە کێشی دابەزیو فشارەکەی هاتەخوارو ئەو بارقورسیەشی نەما کە لەسەر دڵی هەستی پێدەکرد. ئەو ژنە تەواو هەستی بە توانـاو هێـزو چاپووکی دەکـرد، خەونە ناخۆشو ترسناکەکانی پێشووی نەمابوونو شەوانە دەچووە خەوێکی خۆشو ئارامەوە. سیستمی هەرسیشی بەهێز ببوو. ئەو گەنجێتیو خۆشحاڵییەی لە چاوەکانییەوە دیار بوو نیشانەی تەندروستیەك بوو کە بەهۆی ئەو پشووو ئاسوودەییەوە کە دابووی بە جەستەی، دەستی کەوتبوو.

تنها ئەو کەسانەی دەزانن ڕۆژوو چییەو ڕۆڵی ڕۆژوویان لەگەنج بوونەوەدا لەسەر جەستەی خۆیان تاقیکردۆتەوە، تێدەگەن دەڵێم

چی. هەروەها ئەو گۆڕانە ڕۆحی‌و دەروونییەی لە ماوەی ڕۆژوودا ڕوودەدا، لەو کەسانە شاراوە نییە کە ڕۆژوویان گرتووە. هەندێکجار ئەو کەسانەی بۆ چەندین ساڵ گوێیان کەڕ بووە دووبارە گوێیان کراوەتەوە. هێزی بینین‌و بۆن کردن‌و بەرکەوتن(لامسە)یان زۆر تیژو هەستیار دەبن، بە شێوەیەك کە بۆنی زۆر نەرم‌و کەمیش بۆن دەکەن. ئەو کەسانەی بۆ چەندین ساڵ گەرمی‌و ساردی دەستەکانیان هەست پێنەکردووە، سەرلەنوێ بەهۆی ڕۆژووەوە هەستیار دەبنەوە. دابەزینی کێشی زیادە لەشساغی دێنێت‌و ئەو کەسانەی چەندین ساڵە بۆ باش بینین عەینەکیان لەچاو کردووە بە شێوەیەك توانای باش بینینان بۆ دەگەڕێتەوە کە چیتر پێویستیان بە عەینەك نابێت، بەڵام بەدەگمەن ڕێدەکەوێت بینایی بۆ کەسێکی کوێر بگەڕێتەوە. مرۆڤ بەهۆی ڕۆژووەوە دەبێتە خاوەنی هێزێکی بیرکردنەوەی بەرزو ڕووناك. هەروەها ئەو کەسانەی ساڵەهای ساڵ بەدەست خراپ کارکردنی دەزگای هەرسەوە ناڵاندوویانە، سەرلەنوێ سیستمی هەرسیان بەهێز دەبێتەوە. چاوە ڕوون‌و گەشاوەکان نیشانەی گەنج بوونەوەی مرۆڤە، هۆکەشی ئەوەیە کە کرانەدەرەوەی خانە پیرو لەکارکەوتوو، و مردووەکان بواری بۆ دروستبوونی خانەی گەنج‌و نوێ ڕەخساندوە. ***فشاری خوێن بەرزی‌و نزمی نامێنێت‌و دەگەڕێتە سەر دۆخی سروشتی خۆی‌و لێدانەکانی دڵ ڕێك دەبنەوەو پرۆستات دەگەڕێتەوە حاڵەتی ھەموملی خۆی‌و توانای سێکسی بەهێز دەبێت***. هەرکەسێك ئەمجۆرە ڕۆژووەی تاقی کردبێتەوە، دوای ڕۆژووەکەی ئەمجۆرە گۆڕانکاریانەی بینیوەو دەزانێت کە بەهۆی ڕۆژووەوە بە شێوەیەکی گشتی

تەندروستی مرۆڤ باشتر دەبێت.

بەڕاستی ڕۆژوو لەدایکبوونەوەیەکی دیکەیەو ژیانێکی سەرلەنوێیە و تەواوی کۆئەندامەکانی جەستە گیانێکی نوێیان بەبەردا دەکرێتەوە. کاتێك کە خواردن نادرێت بە جەستە، تەواوی خانەکانی جەستە (پرۆتۆپلازما) دەکەونە خۆ بۆ کردنەدەری تەنە دەرەکییە پاشەکەوتکراوەکانی ناوخۆیان. دوای ئەم خاوێنکردنەوە خانەکان بەشێوەیەك نوێ دەبنەوە کە تەنها ئەوکەسانە هەستی پێدەکەن کە تاقییان کردبێتەوە. هەندێکجار لەناو ئەم تەنە ژەهراوییە پاشەکەوتکراونەی ناو خانەکاندا، ژەهری وەها پڕ مەترسی دەبیندرێت کە لە چەندین ساڵ پێشترەوە لە نێوان خانە چەورەکانو هەندێ شوێنی دیکەدا پاشەکەوت بوون. دەکرێ بەم پێکهاتانەی کە پاشەکەوت دەکەن بڵێین عەمباری جەستە (واتە شوێنی کۆبوونەوەی پاشەڕۆو پاشماوەو بەڵغەم) کاتێك کە ئەم پێکهاتانە لەتەنە ژەهراوییە ڕێگرەکان خاوێن بوونەوە، کردارە میکیانییەکانی جەستە باشتر بەڕێوەدەچن. لەپاڵ نوێ بوونەوەی خانەکاندا کە بەهۆی ڕۆژووەوە ڕوو دەدات، ئۆرگانیزمی جەستە باشتر دەتوانێت ئەرکە پێسپێردراوەکانی بەڕێوەبەرێت. تەنانەت بۆ ماوەیەکی زۆر دوای ڕۆژووەکە جەستە ئەم توانایییەی دەپارێزێت. تا ئەو کاتەی کە پیسو پۆخڵی جەستە پڕ نەکاتەوە، ئەم کارانە بێ کەموکوڕی بەڕێوەدەچن. ئەمە یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی لەشی گیانلەبەرانە کە بەردەوامو بێ وەستان کردەی جێنشینی(گۆڕینی خانەی کۆن بە خانەی نوێ) ئەنجام دەداتو بە خانە نوێکان جێی خانە پیرو پەککەوتەو نەخۆشو

ئاوساوەکان پڕدەکاتەوە. باشترین‌و روونترین وشەیەك کە تا ئیستا ئیمە بۆ ئەم دوو کارەی جەستەمان داناوە، هەمان وشەی میتابۆلیزمە(سوتاندن‌و دروست کردن) کە دابەش دەبێت بەسەر دوو قۆناغدا: پرۆسەی دروستکردن(ئانابولیزم)و کرداری سوتاندن(کاتوبالیزم).

جەستە لەکاتی پسوو، و ئارامیدا قۆناغی سووتاندن دەخاتە پێش قۆناغی دروستکردنەوەو هەوڵدەدات پاشەڕۆو پاشماوە رێگرەکان تاوتوێ بکاتەوەو ئەوەی بێ کەڵکن بیاناکاتەدەرەوە. دوای ئەوەی خانە ئاوساوو پەککەوتووەکانی کردەدەر دەستدەکات بەدروستکردنی خانەی نوێ. جەستەیەك کە جێی خانە نەخۆش‌و پەککەوتووەکانی بە خانەی نوێ پڕ کردۆتەوە، خۆی نۆژەن‌و خاوێن کردۆتەوەو بۆ وەئەستۆگرتنی رۆڵێکی نوێ لە ژیانی رۆژانەدا ئامادەیە. پاش قۆناغی سووتاندن نۆبەی دروستکردن دێت. جەستە بەهۆی گەنج کردنەوەی خانەکانیەوە هێزو توانایەکی سەیر بەدەست دێنێ‌و چی پێویستی بە نۆژەنکردنەوەو سەرلەنوێ چاککردنەوە هەبێ خۆی ئەنجامی دەدات‌و گەنج دەبێتەوە. تەنانەت لە تەمەنەکانی سەرەوەشدا ئەم پرۆسەیە روو دەدات. کاتێك مرۆڤ دەستی کرد بە خواردن قۆناغی دروستکردن دەست پێدەکات کە ئەم کارە تایبەتە بە بوونەوەرە زیندووەکانەوەو پیرو گەنجی بۆ نییەو هەمووان دەگرێتەوە. ئەمە بەو مانایەیە کە خاوێن بوونەوەی جەستە کۆتایی هاتووەو کاتی سارێژو نۆژەنکردنەوە هاتۆتەپێش.

هەندێك کەس هەبوون کە بۆ لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوە،

کەسانێکیان ناچار کردووە رۆژوو بگرنو دوای تەواو بوونی کاتی دیاریکراو وازیان لەو کەسانە هێناوەو ئەم کەسانەش لە ماوەیەکی کورتدا قەرەبووی ئەو رۆژانەیان کردۆتەوە کە خواردنیان نەخواردوەو هەرچیان بەردەست کەوتبێت لووشیان داوە، بە گومانی ئەوەی کە لەم رێگەوە ئەو زیانانە نەهێڵن کە رەنگە بەهۆی رۆژووەوە تووشیان بووبێت. مامەڵەیەکی لەو چەشنە لەتەك رۆژوودا نەك سوودی نییە بەڵکو زیانبەخشیشە. تەمەنی مرۆڤ حیساباتێکی بیرکارییە لە کاتی لەدایکبوونەوە تا دوا ساتەکانی تەمەن. پێویستە ئێمە وەك پرۆسەیەکی گەشەکردن لەپیری بڕوانین کە بوونەوەری زیندوو لە ماوەی ژیانیدا دەیبڕێت، تەمەنێکی فیزیۆلۆژی، بەڵام پێگەیشتنو پێنەگەیشتنی رۆحی (تەمەنی رۆحی) کاری بە کات نیە. زۆرجار روویداوە کەسێکی تەمەن چل ساڵمان بە پیر داناوەو کەسێکی تەمەن حەفتا ساڵیشمان بە گەنج داناوە، ئیتر ئەمە پەیوەندی بە تیپەڕینی کاتو تەمەنی فیزیکی کەسەکەوە نییە، چونکە ئەوەی تەمەنی پیریو ئەو شتەی کە پیریو گەنجی کەسێك دیاری دەکات رەوشی جەستەییو بارودۆخی تەندروستییەتی. ئەو ژمارمیەی ئێمە بۆ تەمەنی کەسێکی دیاریدەکەین، رەوشی تەندروستیو بارودۆخی رۆحیو توانا دەروونییەکانی ئەو دەستنیشان ناکات، ئەوە تایبەتمەندییە تاکییەکانە کە دەتوانین لە رێگای ئەوانەوە کەسێکی تەمەن هەفتا ساڵ لە کەسێکی تەمەن چل ساڵە بە گەنجتر بزانین. دەکرێت کەسێکی تەمەن چل ساڵ کە جەستەی باش کار ناکات، پیر دیار بێت. ئەگەر ئێمە ئەم راستییانە لەبەرچاو بگرین تێدەگەین کە

دەتوانین میلی کاتژمێر بۆ دواووە بگێڕینـەوە، چونکە سوڕانی ئـەوان تەمـەنی مـرۆڤ دیـاری دەکـەن. ئەگـەر ئێمـە دوو جۆر بـەردی جیـاواز بخەینە ناو ئاوێکی خوڕەوە، هەردووکیان دەسوێن، بـەڵام ڕێـژەی ئـەو سوانە پەیوەستە بە جۆری هەرکام لە بەردەکانەوە، هـەر بـەم هۆیـەوە پرۆسەی پیر بوونیش سەبارەت بە دوو کەس کە هەر دووکیان شێوازی ژیانیان یەکسانە، جیاوازە. لەشی ئێمە توانـای ئـەوەی هەیـە کـە خانـە پـیرو پەککەوتـەو تێکـدرەکان بخـوات‌و خانـەی نـوێ دروسـت بکـات‌و بیانخاتـە جێگـەی ئـەوان‌و خـۆی لـە زبـڵ‌و خاشـاك‌و تەنـە زیـادەو زیانبەخەشەکان خاوێن بکاتەوەو زیانەکان قەرەبوو بکاتـەوە. هـەر لـە بنەڕەتـەوە مـرۆڤ لـە رووی توانـاو لێهاتوویـیـەوە وا دروسـتکراوە کـە ژیانێکی درێژماوەو باشی هەبێـت، بە پێچەوانەی ئـەوەی کـە ئـەمڕۆ دەبینـدرێـت. مـرۆڤ دەتوانێـت تەمـەنی درێـژ بێـت‌و لـە رووی لەشساغیشەوە لە باشـترین رەوشـدا بێـت، ئـەوە سروشـتی نییـە – وەك ئـەوەی ئـەمڕۆ بـاوە – کەسێك لـە تەمـەنی شەسـت ساڵیدا نـەخۆش‌و پەککەوتوو بێت.

لەراستیدا لە رۆژگاری ئەمڕۆدا مرۆڤەکان بەر لەوە تەواو پێبگەن بەهۆی نەخۆشییەوە دەمرن. مەرگی لەناکاوو ژیانی نەخۆش ئاسا کە لـەودا بێجگـە لـەدەردو ئـازار هـیچ شـتێکی دیکـەی تیـا بەسـەر نییـە پرۆسـەی گەشـەکردن‌و پەرەسـەندنی مرۆڤـی ئـەم سـەردەمەی پەکخستووە. دەکرێت پرۆسـەی پـیری وەك رەوتێـك سـەیر بکـەین کـە لەودا جەستە گۆڕانکاری پێشکەوتووی تێدا روودەدات کە بە تێپەڕینی کـات دەبێتـە مایـەی مردنـی مـرۆڤ. پـیری واتـە کۆبوونـەوەی

نەخۆشـــییەکان لـــەناو پێکهاتـــەو بەشـــەکانو ئـــەو گۆڕانکاریانـــەی دروستبوون، کـە بەهۆیانـەوە نەخۆشـییەکان دروسـت دەبـن. بـەهۆی کۆبوونەوەی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان لە لەشدا تەواوی لـەش زیـانی پێدەگاتو کردە گرینگو سـەرەکییەکانی تووشـی کـەموکووڕی دەکات، لەم بارودۆخـەدا پـیری جیـا لـە تـووش بـوونی جەسـتە بـە نەخۆشـییە ترسـناكو درێژخایەنـەکان شـتێکی دیکـە نییـە، هـەر بۆیـە دەبیـنین هەندێك کەس هەر لە تەمەنی زۆر کەمدا پیر دیارنو دەستدەکەن بـە نەخۆشکەوتنو لە پەلوپۆ کەوتن، هەر ئەمەشە کە وادەکات هەنـدێك کـەس لـە تەمـەنی ٧٠ سـاڵیدا گـەنجتر لـە کەسـانی تەمـەن چـل سـاڵ بنوێنن، چونکە لەشساغیو توانـاو پێکهاتەیـەکی جەستەیی باشـتریان هەیەو بە زمانێکی سادە واتە نەخۆش نین. هۆکاری پـیری ئەوشـتانەن کە پەکی کردە فیزیکییەکانی لەش دەخـەنو دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە لەش زیانی پێبگاتو نەتوانێت گەشە بکات. ئەگەر ئێمە هـەوڵ بـدەین هۆکانی پووکانەوەی لەش نەهێڵین ئەویش دەست دەکات بەگەشانەوەو ئەو پیرییە دروست نابێت کە پێی ئاشناین.

دکتـــۆر "ئالەکـسی کـارڵ" کـە خـاوەنی کتێبـی "مـرۆڤ ئـەو بوونـەوەرەی نەناسـراوە" پرۆسـەی پیربـوونی لەسـەر دڵـی مریـشك تـاقیکردەوە. کـارڵ ژماریـەك مریـشکی خـستە ژێـر چـاودێرییەوەو بەردەوام جەستەیانی لە پاشـەڕۆی میتـابولیزمیو پاشماوەکان خـاوێن دەکردەوەو نەیدەهێشت لـە ژینگەکەیانـدا زبڵو خاشـاك لەسـەر یـەك کەڵەکـە بێـت. ئەگـەر بەبـەردەوامی پاشـەڕۆو زبڵـەکان لـە لـەش بکرێنـەدەرو لەسـەر یـەك کەڵەکـە نـەبنو خانـەکان ژەهـراوی نەکـەن

پیرییەك بوونی نییە (بێگومان پیری هەیە بەڵام وەك جۆرەی ئێستای نابێت) وەك ئەوەی کە تاقیکردنەوە لەسەر دڵی مریشکەکان ئەم بابەتەی سەلماند. بە پێی تاقیکردنەوەکانی دکتۆر کارڵو ئەو ئەزموونانەی کەسانی پسپۆڕی دیکە لەو بوارەدا بەدەستیان هێناوە، خانەکان بە پێی تواناو لێوەشاوەیی‌و تایبەتمەندی خۆیان، دابەش‌و نوێ دەبنەوە، بەڵام هەرگیز نامرن. بە پێی ئەم بۆچوونانە مردن شتێکی ناسروشتییە(مردنی خانەکان). بەڵام لە ئەزموونی رۆژانەماندا دەبینین کە خانەکان پیریش دەبن‌و دەشمرن. بەم پێیە بۆ ئەوەی خانەکان هەمیشە بە زیندووی بمێننەوەو ژیانێکی درێژماوەیان هەبێت پێویستە رەوش‌و دۆخێکی لەباریان بۆ پێکبێت.

پرۆفیسۆر ث. ئێم. چایڵد، لە زانکۆی شیکاگۆ ١٥ ساڵ لە تەمەنی خۆی بۆ توێژینەوە لەسەر گیانداران تەرخان کردو سەلماندی کە خواردن پێنەدانی گیانداران بۆ ماوەیەکی کورت، بەگشتی دەبێتە هۆی گەنج بوونەوەیان. چایڵد چەند تاقیکردنەوەیەکی لەسەر هەندێك مێروو ئەنجامدا. لە تاقیکردنەوە لەسەر جۆرێکی تایبەت لە مێروو کە بە خۆراکپێدانی ئاسایی سێ یا چوار هەفتە زیاتر ناژین، بۆی دەرکەوت کە بەهۆی خۆراك پێنەدانیان (بۆ ماوەیەکی کورت) تەمەنیان گەیشتە سێ یا چوار ساڵ‌و زۆریش چالاك بوون. ئەو بەم تاقیکرنەوەوە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە رۆژوو پیری دوا دەخات. کەسی بەرۆژوو تەنانەت لە تەمەنە زۆرەکانیشدا سەرلەنوێ دەگەڕێتەوە قۆناغی سەرتایی ژیانی خۆی‌و دەکرێت پێ بڵێین لەدایکبوونەوەیەکی دیکە. پرۆفیسۆر چایڵد لە درێژەی باسەکەیدا

دەڵێت: بە گشتی گەنج بوونەوەی خانەکان لە دنیای جەستەدا هیچی دیکە نییە بێجگە لە پرۆسەی ئاسایی نوێبوونەوەی خانەکان کە بەبەردەوامی لەماوەی ژیانی بوونەوەری زیندوودا ڕوودەدات. ئەگەر بەردەوام ئەم پرۆسەی گەنج بوونەوەو گەنج مانەوەیە لەئارادا نییە، پێویستە بە شوێن هۆکەیدا بگەڕێین، دەبێت کۆسپەکانی بەردەم پرۆسەی گەنج بوونەوە بناسین. نەهێشتنی هەر هۆیەکی پەککخستن دەبێتە هۆی ئەوەی کە خانەکان سەرلەنوێ پرۆسەی نوێکردنەوەی خۆیان دەست پێبکەنەوەو ئەمەش پەیوەندی بە تەمەنی کەسەکەوە نییە.

ئەزموونەکانی پرۆفیسۆر چایڵد وایکرد کە فیزیۆلیژیستێکی دیکە بە ناوی "ئانتۆن. ج. کارڵسۆن" لە هەمان زانکۆ، بۆ چەندین ساڵی بەردەوام بە دوو شێوەی جیاواز چەندین تاقیکردنەوە لەسەر مرۆڤەکان ئەنجامبدات. چایڵد جارێك ڕێجیمێکی تایبەتی بۆ ئەم کەسانە داناو جاری دوایی هەر ئەم کەسانەی ناچار کرد بەڕۆژوو بن. دوای ئەم تاقیکردنەوەیە گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە ڕۆژوو دەبێتە مایەی گەنج بوونەوە. دیارە نابێ ئەوەمان لەبیر بچێت کە ڕادەی ئەم گەنج بوونەوەیە، پەیوەستە بە بارودۆخی جەستەیی کەسەکەو ڕادەی ئەو زیانانەی کە بەر لەشی کەوتووە.

مەبەست لە ڕۆژوو گرتن ئەوەیە کە جەستەمان لە پاشەڕۆو زبڵو خاشاکەکان خاوێن بکەینەوەو ماددە ڕێگرەکان لە جەستەمان بکەینەدەرەوە. ژمارەیەك لە توێژەرو لێکۆڵیاران لەو بڕوایەدان گەنج بوونەوە لە ڕێگەی ڕۆژووەوە مەسەلەیەکی کاتییەو زۆر ناخایەنێت

کەسەکە سەرلەنوێ دەگەڕێتەوە دۆخی پێشووی خۆی‌و ئەم پرۆسەیە کورت خایەن‌و کاتییەو ئەو هەموو هیلاکی‌و رۆژوو گرتنە ناهێنێت. ئەم بەڕێزانە مافی خۆیانە بەو شێوەیەی داوەری لەسەر ئەم مەسەلەیە بکەن، چونکە ئەو کەسانەی کە ئەمان تاقیکردنەوەیان لەسەر ئەنجامداون پاش رۆژووەکە گوێیان نەداونێ‌و ئەوانیش سەرلەنوێ هەمان شێوازی ژیانی هەڵەی پێشوویان دەست پێکردۆتەوەو لەم حاڵەتەدا زۆر ئاساییە کە دوای ماوەیەك کاریگەری گەنج بوونەوەکە نامێنێ. من بەهۆی چەندین ساڵ کارکردن‌و ئەزموون پەیداکردن لەبواری رۆژوودا بەو ئەنجامە گەیشتووم کە نەك تەنها ئەم قسانە هەر لەبنەڕەتەوە بێ بنەمان، بەڵکو هەندێك کەس پێدەزانم کە تەمنیان لەسەرووی هەفتا ساڵەوەیەو هێشتا ئەو گەنجی‌و چاپووکییەیان ماوە کە بەهۆی رۆژووەوە دەستیان کەوتووە.

بەشی پانزەیەم

زیاد کردنی کێش لەرێگەی رۆژووەوە

***

کەم تا زۆر هەموو کەسێك دەزانێت کە رۆژوو کێش دادەبەزێنێت. بەڵام زۆر کەس باوەڕ بەوە ناکات کە رۆژوو بتوانێت کێش زیاد بکات. ئەوانەی لە کۆتایی رۆژوو گرتنەکەیاندا کێشیان دابەزیوە دەزانن کە کێشیان وەك خۆی نامێنێتەوە. خواردنی لەڕادەبەدەر دەبێتە هۆی دابەزینی کێش. رۆژانە لەتەك کەسانێکدا رووبەڕوو دەبین کە کێشیان کەمەو ئاواتەخوازن چەند کیلۆیەك بە کێشیان زیاد ببێت. هەر بۆیە ئەوەندەی پێیان بکرێت دەخۆن بەو هیوایەی کە بەهۆی زۆرخۆرییەوە کێشیان زیاد بکات، بەڵام تێدەگەن نەك کێشیان بەرز نەبۆتەوە بگرە داشبەزیون. ئەم کەسانە چەندین رێجیمی جۆراوجۆر رەچاو دەکەن‌و لەهەموو درگایەك دەدەن بەو هیوایەی کە کێشیان زیاد بکەن، بەڵام بەردەوام هەر لەڕولاوازتر دەبن. ئۆرگانیزمێك کە لەڕادەبەدەر خۆراکی دەرخوارد بدرێت، زۆربەی کات بە شێوەیەك برسی‌و لاوازە کە خێرا تووشی کێشەی قورس دەبێت، خواردن‌و خۆراك پێدان دوو چەمکی لێکجیاوازن.

خۆراك پێدانی ئۆرگانیزم لەرێگەی ئەو خواردن‌و مادده وزەبەخشانەوە ئەنجام دەدرێت کە جەستە دەتوانێت بە ئاسانی

هەرسی بکاتو هەڵیمژێت. ئەم بابەتە هیچ پەیوەندی بەو شتە بەناو خۆراکییانەوە نییە کە بەردەوام بەکاریان دەهێنین. رەنگە ئێمە لە رۆژدا زۆر شت بە ناوی خواردنەوە لە ورگمان بئاخنین، بەڵام زۆربەی کاتەکان جەستە برسییە چونکە ناتوانێت سوود لەو شتانە وەرگرێت کە خوراون. باشە جەستەی ئێمە چی لە چاو قاوەو ئەلکولو گۆشتو شیرەمەنی بکات، ئەمجۆرە شتانە خۆراکی سەرەکی جەستە نینو دەبێ جەستە بۆ سازان لەتەکیاندا وزەیەکی زۆر بەکار بێنێت. هەندێك لایان وایە تا مرۆڤ زیاتر بخوات باشترەو تا دەتوانێت ورگی بەو شتە جۆراوجۆرانە پڕ بکات کە بە جەستەی نامۆن. ئەوشتەی دەیخۆین خۆراك بە جەستەی ئێمە ناگەیەنێت، بەڵکو ئەو شتانە خۆراك بە جەستەمان دەگەیەنن کە جەستە بتوانێ بە وزەیەکی کەم هەرسیان بکاتو بیانگۆڕێت بۆ ئەو ماددانەی کە هاوشێوەی پێکهاتەکانی ناوەوەن. کاتێك جەستە نەتوانێت خواردن هەرس بکاتو بۆ مانەوەی خۆی سوودی لێ ببینێت نەك هەر نەخۆش دەکەوێ بگرە بوونیشی دەکەوێتە مەترسییەوە. ئەو کەسانەی کێشیان کەمەو رازین بەوەی کە هەرچی کەوتە بەرەستیان بیخۆنو لەو بڕوایەدان کێشیان زیاد دەبێت، دەبێ باش بزانن کە زیاد بوونی کێش بەهۆی گەندە خۆریو زۆرخۆرییەوە دروست دەبێت کە ئەمەش دەبێتە هۆی تیاچوونی جەستە.

هەمیشە زۆر خۆری لەیەکەم قۆناغیدا رووبەڕووی هەرس نەکردنی خواردن دەبێتەوەو لە ئەنجامدا چەندین نەخۆشی جۆراوجۆر دروست دەبێت. ئەوانەی بەهۆی زۆرخۆرییەوە قەڵەو

بوون، نەك هەر پێویستیان بە خواردن نییە بگرە بە پلەی یەكەم دەبێ هەوڵبدەن جەستەی خۆیان لە تەنە ژەهراوییەكان پاك بكەنەوەو ئەوكارانە بكەن كە سەرلەنوێ كرداره سەركییەكانی جەستەیان بێ كەموكوڕی بەردەوام بێتو بتوانێت خواردن هەرس بكات. ئەگەر كەسە لەڕولاوازەكان جەستەیان لە ژەهرەكان خاوێن بكەنەوەو هەلومەرجێك بڕەخسێنن كە جەستەیان بتوانێت شتەكان بە باشی هەرس بكاتو هەڵیانمژێت، زۆر ناخایەنێت كێشیان بەرز دەبێتەوە. ڕۆژوو یارمەتی جەستە دەدات تا خواردنەكان بگۆڕێت بۆ ئەو ماددانەی كە پێویستییەتیو ئەو كەسانەی كە بۆ ماوەیەكی زۆر كێشیان لە خوارەوە بووە، وایان لێدێت كە سەرلەنوێ كێشیان زیاد بكات. ئەوە شتێكی روونو ئاشكرایە كە لە كاتی ڕۆژوودا كێش دادەبەزێت بەڵام دوای ڕۆژووەكە، ئەو كاتەی جەستەی لە مادده زیادەو زیانبەخشەكان خاوێن بۆتەوەو كارە سەركییەكانی جێگیر بوون سەرلەنوێ كێش بەرز دەبێتەوە.

بەپێی ئەو تاقیكردنەوانەی كراون دەركەوتووە كە پێویستی لەش بە ماددەی خۆراكی دوای ڕۆژوو زۆر كەمترە لەو كاتەی كە كەسەكە ڕۆژووی نەگرتووە. دوای ڕۆژوو لەش بە بڕێكی كەم خواردن قەناعەت دەكات. ڕۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی كە لەش ئەركە فیزیۆلۆژییەكانی باشتر ئەنجام بدات. ئەو كەسانەی جۆرەها ریجیمی خواردنیان تاقیكردۆتەوە بۆیان دەركەوتووە دوای ڕێجیم لەگەڵ ئەوەشدا كە كەمتر دەخۆن كەچی كێشیان زیاد دەكات. ئەوەمان لە یاد نەچێت كە لە وڵاتە ڕۆژئاواییەكاندا كەمتر كەس هەیە كە بەهۆی كەمی

خواردنـەوە لـەڕولاواز بـووبن. بـەڵكو زۆربـەی كـات هـۆی لـەڕولاوازی كەسەكان ئەوەیە كە لەڕادەبەدەر دەخۆن‌و لـەم ڕێگەیەشـەوە سیستمی هەرسـكردنیان لاواز دەبێـت‌و ناتوانێـت خواردنـەكان بەباشـی هـەرس بكـات‌و جەسـتە وەك پێویـست كـەڵك لـە خواردنـەكان وەرگرێـت. پێویـستە ئـەمجۆرە نەخۆشـانە ئاگـاداری ئـەوە بـن كـە خـواردنی خۆرادەمەنییـەكان هـیچ كۆمـەك‌و یارمەتییـەكییان نـادەن‌و لەشـیان ناتوانێت سوود لەو خواردنانـە وەرگرێت‌و بـەردەوام زیـانی پێدەگات. ئەم كەسانە دەبێ لە هەوڵی ئەوەدا بـن دەزگـای هەرسـكردنیان بـەهێز بكـەن بـۆ ئـەوەی لـەم ڕێگەیـەوە خواردنـەكان باشـتر هـەرس بكـرێن‌و هەڵمژرێن‌و جەستە كەڵكیان لێوەرگرێت. كاتێك كـە كەسـی لـەڕولاواز بـە پێویـستی دەزانـێ هـەموو ڕۆژێـك خـواردن بخـوات‌و قاپـە پـڕ لـە چێـشتەكان لـووش دەدات، بەوهیوایـەی كـە بـەهێزو بـەتوانا بێـت، مەحاڵـە كێـشی زیـاد بكـات. ڕۆژوو تـەنها پڕۆسـەیەكە كـە دەتوانـێ یارمـەتی ئـەم كەسـانە بـدات. ئـەو كەسـانەی شـێوازێكی هەڵـەی خواردنیـان گرتۆتەبـەرو زۆربـەی كاتـەكان هیچ مـەیلیان بـۆ خـواردن ناچێت‌و پێكهاتەكانی جەستەیان تووشـی بـەدخۆراكی بـوون، باشـترین كـار ئەوەیـە كـە ڕۆژوو بگـرن بـۆ ئـەوەی كۆسـپ‌و لەمپـەرەكانی نـاو جەسـتەیان نـەهێڵن. كاتێـك ئـەو خواردنـەی دەخـورێ بـاش هـەرس نـەكرێت‌و جەسـتە سـوودی لێنـەبینێت، بەرەبـەرە لـەش ئیـشتیای بـۆ خـواردن لەدەست دەدات‌و برسـییەتی نامێنـێ، لـەم حاڵەتـەدا خـواردن هیچ یارمەتیدەر نییە، بەڵكو بەهێز بوونی دەزگای هەرس دەتوانێت یارمەتیـدەر بێـت. ڕۆژوو دەبێتـە هـۆی ئـەوەی كـە ئـەم كەسـانە

سەرلەنوێ مەیلێکی باشتریان بۆ خواردن لا دروست ببێ‌و دوای ڕۆژوویەکی درێژماوە نەك تەنها چێژ لەخواردن وەردەگرن، بەڵکو دەزگای هەرسیان باشتر کاردەکات‌و باشتر سوود لە خواردنەکان وەردەگرن‌و هەر بۆیە کێشیشیان بەرز دەبێتەوە.

من زۆرجار دیمەنی سەرسووڕهێنەرم بینیوە کە جێی بڕوا نین. کەسانێك کە چەندین ساڵ بەدەست کەمی کێشیانەوە دەیانناڵاند لەماوەیەکی کەمی دوای ڕۆژووەکەیان‌و بە نەمانی نەخۆشییەکانیان، بەشێوەیەك قەڵەو ببوون کە ناچار بوون جل‌وبەرگی نوێ بکەن. ئەو کەسانەی زۆر لاوازو تووڕە(عەسەبی)ن‌و تووشی نیگەرانی عەسەبی دەبن، لەکۆتایی ڕۆژووەکەدا کەمتر کێشیان زیاد دەکات‌و لەبەر ڕەوشی دەماری خۆیان پێویستە بەردەوام لەژێر چاودێریدا بن. مەبەست لە سەرپەرشتی‌و کۆنترۆڵکردن دەبێ ڕەچاوکردنی ئەو ڕێوشوێنانە بێ کە بەهۆیانەوە سەرجەم کردە گرینگ‌و سەرەکییەکانی کەسی نەخۆش بەهێز ببێ بۆ ئەوەی لەڕێگای ئەم چاکبوونەوەیەوە کەسی لاواز کێشیك بەدەست بهێنێتەوە کە حەزی پێیەتی.

هیچ کەس ناتوانێ وڵامی تەاوی ئەو پرسیارە بداتەوە کە کەسی لاواز دەبێ چەند ڕۆژ بەڕۆژوو بێت، چونکە هەر کەسەو تایبەتمەندی خۆی هەیە. بۆ هەندێك کەس ١٠ ڕۆژ تا ١٥ ڕۆژ بەڕۆژوو بوون بەسە لەحاڵێکدا کە هەندێکی دیکە ناچارن ڕۆژووی درێژماوە بگرن. وەك وترا لاوازی‌و کەمی کێش لەکەم خواردنەوە نییە، بەڵکو بەهۆی ئەوەوەیە کە ئەو کەسە ڕەوشی تەندروستی بە شێوەیەك نییە تا بتوانێ سوود لە خواردنەکان وەرگرێت‌و ئەمەش لە سەرەکیترین

هۆکانی زەعیفییە. ئەگەر ئەو کەسە واز لە خووە زیانبەخشەکانی نەهێنێت نابێ چاوەڕوانی ئەوەی لە ڕۆژوو هەبێت کە هیچ گۆڕانێك بکات. ئەمە کارێکی شێتانەیە کە مرۆڤ دوای بەڕۆژوو بوون ورگی پڕبکاتەوە لە خواردنی جۆراوجۆر. باشترین ڕێجیمی خۆراکی ئەوەیە کە دوو لەسەر سێی میوەو زەڵاتەو سەوزە بێت. هیچ جۆرە خواردنێکی قوتوو، لە بەرنامەی خۆراکهێدانی تەندروستانەدا جێی نابێەوە. سی/چل لەسەدی خواردنەکان دەبێ پرۆتینیو نشاستەیی بێت.

حەز دەکەم لەکۆتایدا ئەوە بە خوێنەرانی ئەم کتێبە بڵێم کە: بە ڕەچاوکردنو درێژەدان بە ژیانێکی ڕێكوپێك سیستمێکی خۆراکی دروست کە ڕۆژانەو بە شێوەیەکی وشیارانە چاودێری بکرێت تەندروستییەکی باشو کێشێکی لەبارو هاوسەنگ دەستەبەر دەبێت.

بەشی شانزەیەم

ئایا پێویستە منداڵانیش ڕۆژوو بگرن؟

***

بەردەوام ئەو پرسیارەم لێدەکرێت کە ئایا پێویستە کۆرپەی شیرەخۆرەو منداڵی بچووکیش ڕۆژوو بگرن؟ ئایا مەترسی نییە؟ ئایا پێویستە تاقیبکرێتەوە؟ وەڵامم بۆ ئەم پرسیارانە ئەوەیە: منداڵ بە شێوەیەکی غەریزی دەزانن کەی و چەند بەڕۆژوو بن. با لێرەدا چیرۆکی دایکێکی پەرێشانتان بۆ بگێڕمەوە کە لەبەر منداڵە بچووکەکەی سەردانی کردبووم: منداڵی ئەم خانمە ماوەیەکی تا رادەیەك زۆر بوو خواردنی نەدەخوارد. دایکی بە نیگەرانییەوە پێی وتم: منداڵەکەم هیچ ناخوات و بەردەوام یاری بە خواردنەکان دەکات و من دەبێ بە زۆری خواردنی دەرخوارد بدەم. منیش لێم پرسی، بۆچی وازی لێناهێنی تا برسی بێ و خۆی داوای خواردن بکات؟ لە وەڵامدا وتی: منداڵەکەم هەرگیز برسی نابێت و دەترسم لەبرسا شتێکی لێبێت. زۆر دایك ئەمجۆرە کێشانەیان هەیە. لە کولتووری ڕەشۆکیدا زۆرشت لەسەر خۆراکپێدانی شیرەخۆرەو منداڵان هەیەو زۆرکاتیش سەبارەت بە لەڕو لاوزای منداڵان بابەتی زۆر دەنووسرێت، بەڵام لەراستیدا کەس بەم راستییە نازنێ کە منداڵ بەهۆی زۆرخۆری نەخۆش دەکەوێت و زیانی پێدەگات. لەم چل ساڵەدا کە سەروکارم لە

گەڵ ڕۆژوودا هەیە، بۆ جارێکیش نەبووە کەسێك بیّو بڵێ منداڵەکەی تا ئاستی مردن برسیایەتی کێشاوە. من بەسەدان جار بینیومە ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەك ئیشتیایان نەبووە پاش ڕۆژوویەکی کورت ماوە دووبارە برسییان بووەو ئیشتیایان بۆ گەڕاوەتەوەو سەرلەنوێ خواردنیان خواردوە. من بەم دایکەم وت، ئەگەر بۆ جارێکیش بووە بێڵە با منداڵەت بەڕاستی برسی بیّو ئەوکات خواردنی بدەرێ. هەروەها پێمووت دانبەخۆیدا بگرێت، منداڵەکەت زۆر سادەو بە ئاشکرا پێتدەڵێ برسییەتی‌و داوای خواردنت لێدەکات. ئەم دایکە پێشنیارەکانی منی لەگوێ گرت‌و خواردنی پێنەداو چاوەڕوان بوو تا منداڵکەی دووبارە بەڕاستی برسی بێت‌و داوای خواردن بکات. زۆری پێناچێت منداڵە برسی دەبیّو داوای خواردن لە دایکی دەکات. دوای چەند ڕۆژێك ئەم خانمە لەتەك منداڵەکەیدا دەم بە پێکەنینەوە هاتەوە لام، دایکی منداڵەکە وتی: ئێستا منداڵەکەم یەکەم کەسە لەسەر سفرەی نانخواردن ئامادە دەبێت‌و چاوەڕوانی خواردن دەکات‌و ئێمە هیچ زۆری لێناکەین بۆ ئەوەی نانەکەی بخوات. کەواتە کاتێك منداڵێك حەزی بە خواردن نییە، دەبێ وازی لێبێنین. بەدڵنیایەوە پاش ماوەیەکی کەم برسی دەبیّو دەست دەکات بە خواردن.

دڵنیاترین‌و باشرین شیوازێك کە سەرلەنوێ ئیشتیا دەگێڕێتەوە، ڕۆژووی کورت ماوەیە. نان دەرخوارددانی بەزۆری بە منداڵ دەبێتە هۆی بەقیندا کەوتنی منداڵ. هەروەها نان نەدان بە منداڵ باشترە لەوەی کە ئێمە لە ڕیگەی پێدانی خواردنە دەستکردە تام خۆشکراوەکان‌و شیرینییەمەنییەکان، ئیشتیایان بجوولێنین‌و ناچاریان

بکەین نان بخۆن. هەروەها نان پێنەدانی کورت ماوە بە منداڵان باشترە لەوەی کە ئێمە حەبی ڤیتامینداری ناو دەرمانخانەکانیان بدەینێ. بێڵە با منداڵ نان نەخوات، تا ئەوەی کە برسییەتی راستەقینە رووی تێدەکاتو بەدوای خواردندا بگەڕێت. کاتێک ئیشتیای کرایەوە نابێ کاکاو تێکەڵ بە شیرەکەی بکرێت یا شتی دروستکراوی بەتامی بدرێتێ. کاتێک لە رووی فیزیکییەوە خواردن پێویست نییە نابێ خواردن بخورێت. بۆیە بە هەموو شێوازێک هەوڵدەدەین نان دەرخواردی منداڵێک بدەین کە مەیلی بۆ خواردن نییە؟ خراپترینو نالەبارترین خواردن بۆ منداڵان ئەو خواردنانەن کە بە شێوازی جۆراوجۆر بەتام کراونو هەڵخەڵەتێنەرنو بە شێوەیەکی ناسروشتی مەیلو ئیشتیای منداڵ دەجووڵێنن.

هەندێک کەس هەوڵدەدەن بە چەندین وەعدو بەڵێنی وەك بردن بۆ پارك یا پێدانی پارە یا کرینی دیاری منداڵەکانیان ناچار بە خواردن بکەن، ئەمجۆرە کردارانە دەورێکی خراپی لە کەسێتی داهاتووی منداڵدا هەیە. پێدانی خواردنێك بە منداڵ کە خۆی حەزی بە خواردنی نەبێت دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوەی دەیخوات هەرس نەبێتو لە داهاتوودا گرفتی تەندروستی بۆ دروست بکات. تێرکردنی منداڵ بە خواردنە نالەبارو هەڵخەڵەتێنەرەکان دەبیتە هۆی ئەوەی کە ئیشتیای ئەو منداڵە بۆ خواردن کوێر ببێتەوە. خواردنی شیرنەمەنیو بسکیت لەنێوان ژەمەکانی خواردندا، هەر چەشنە ئیشتیایەك کوێر دەکاتەوە. ئەو دایکانەی لەنێوان ژەمەکاندا لەمجۆرە خواردنانە دەدەن بە منداڵەکانیان نابێ بەلایانەوە سەیر بێت کە لە ژەمەکاندا

ئیشتیایان بۆ خواردن ناچێت، نەبوونی ئیشتیا بەهۆی خراپ تێکەڵ کردنی شتەکانو لە پێشدا ئامادەکردنیانە.

"مەك كارسۆن" کە یەکێکە لە پسپۆڕانی بواری خۆراكو لەو کتێبەیدا کە دەربارەی "هۆزی هۆنساس" نووسیویەتی دەڵێ: من بێ ئیشتیایی بە بەڵگە دەزانم لەسەر کەمی ڤیتامین لە لەشدا، ئەم بێ ئیشتیاییە زەنگی مەترسییە بۆ پێشگیری کردن لە ڕوودانی کارەسات. دوای خولێکی کورت ماوەی نان نەخواردن دەبێ هەوڵبدرێت ڤیتامینی پێویستی لەش دابین بکرێت. ئەگەر منداڵێك کەمخۆراك بووەو ئیشتیای نەماوە پێویستە هەوڵ بدرێت دوای ڕۆژوویەکی کورت ماوە خواردنەکانی بگۆڕدرێتو زۆرتری خواردنەکەی لە میوەو سەوزەو زەڵاتە پێکهاتبێت. دەبێ هەندێ شتی وەك پەتاتەو بیسکیتو ئەو بەرهەمانەی لەگەنمو جۆ دروستبوون یا شیرینییەمەنییەکانو شەربەتەکانی لیمۆو خواردنەوەکانی تری ناو قوتووی پێنەدرێ. ئەگەر بێتوو دایکان منداڵەکانیان بە خواردنە سروشتییە ڤیتامین دارەکان گۆش بکەن، هیچ پێویست بەوە ناکات بیر لە دابینکردنی ڤیتامین بۆ منداڵەکانیان بکەنەوە، چونکە خواردنە تازەو سروشتییەکان سەرجەم پێویستییەکانی منداڵ دابین دەکات.

من سەرجەم قسەکانی مەك كارسۆن بە ڕاست دەزانمو لەو بڕوایەدام بۆ خۆراك پێدانێکی دروستو لەبار هیچ خواردنێك لە میوەو سەوزەکان باشتر نییە. تەنها میوەو سەوزەو زەڵاتەکانن کە پێویستییەکانی ڤیتامینی لەشی منداڵو بە شێوەیەکی گشتی هی مرۆڤ دابین دەکەن. چونکە تەنها ئەم ماددانە تەواوی ڤیتامینە زانراو

نەزانراوەکانیان تێدایە. باشە هۆی چییە ئێوە سێوێك دەدەن بە منداڵەکەتان کە بە ماددەی کیمیاییو شەکر سوور کراوە(واتە مرەبای سێو)، لەحاڵێکدا سێوی تازە تەواوی شتە پێویستییەکانی لەشی منداڵی تێدایە؟ لەتەواوی دنیادا ئەو شیرینیانە دەرخواردی منداڵ دەدرێت کە لە شەکری سپیو رەنگی دەستکردو ماددەی کیمیایی کە ئیشتیای دەجووڵێنن، دروستکراوە. دەکری بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی شیرینی منداڵ میوە شیرینەکانی وەك خورماو مۆزو کشمیشو هەنجیرو میوە شیرینەکانی دیکەی پێبدرێ. تەواوی حەبە ڤیتامیندارەکانی ناو دەرمانخانەکان ناتوانن بە ئەندازەی چڵێك کەرەوزو پەلکێك کاهو پێویستی لەشی ئێمە بە ڤیتامین دابین بکەن. پرتەقاڵێكو قۆخێك باشترین خۆراك دەگەیننە منداڵ، لەحاڵێکدا، دۆندرمە لە ریزی ماددە زیانبەخشەکاندایە. خواردنەوە گازییەکانو شەربەتی دەستکردی لیمۆو ئاوی میوە لە قوتوو نراوەکانو شتی لەو بابەتانە هەموویان ژەهراوینو زیان بە تەندروستی دەگەیەنن.

وردبوونەوەو سەرنجدانو وشیاری نواندن لە خۆراکپێدانی منداڵاندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەوان لەشساغییەکی باشیان هەبێتو هەروەها دایكو باوکانیش کەمتر تووشی نیگەرانی دەبن. نەخۆشییەکانی منداڵ بەهۆی کەمتەرخەمیو بێئاگاییو هەڵەی دایكو باوکەوە دروست دەبن. زۆربەی منداڵان کە نەخۆش دەکەون مەیلیان بۆ خواردن نامێنێو ئیشتیایان کەم دەبێتەوە، ئەم حاڵەتە زیاتر کاتێك روودەدات کە منداڵ تووشی هەوکردنی گەدە یا گەورە بوونی لەوزە یا پولیپ یا قەبزیو سکچوون یا تا دەبن. لەم حاڵەتەدا

خواردن پێدای منداڵ خراپترین هەڵەیەو باشترین کاریش ئەوەیە کە ژەمێک یا چەند ژەم خواردنی نەدرێتێ. هەروەها لەم حاڵەتانەدا بردنی منداڵ بۆ گەڕانو سینەماو شوێنە گشتییەکان دەبێتە هۆی لەدەستدەانی وزەی دەماری(انرژی عصبی)و گرفتی سیستمی هەرسیش زیاتر دەکات.

نیشانەی نەخۆشییەکان جۆراوجۆرن. ڕەنگە هەندێک کات بە شێوەی پەرچەکرداری دەماری(عصبی)و بێ ئارامی لە خەوداو بۆنی ناخۆشی ناودەمو سپیبوونی لێوەکان یا تا لێهاتن، دەرکەون. هەروەها سکچوونو ڕشانەوە لە نیشانەکانی نەخۆشی منداڵانن. ئەگەر خواردن دەرخواردی ئەو منداڵە بدەین کە سیستمی هەرسکردنی تووشی گرفت هاتووە، یا بە شێوازە باوەکانی پزیشکی چارەسەری بکەین مەترسی ئەوە لە ئارادایە کە گرفتەکانی گەدەو ڕیخۆڵەوە بە خێرایی تەشەنە بکەنو منداڵ تووشی گەنینی گەدەو ڕیخۆڵەو تەواوی دەزگای هەرس ببێو تەندروستی بکەوێتە مەترسییەوە. کاتێک ئێمە ئارامی منداڵان تێکبدەین، ئەوان تووشی گرفتی دەماری(عصبی) دەبن. منداڵێک کە ناڕاحەتە نابێ لە باوەش بگیرێتو بەملاولادا ببردرێتو دەنگە دەنگی لەدەور بێت یا ئەوەی کە لە ڕادەبەدەر گەرم ڕاگیرێت یا بەر سەرما بدرێت یا بە دەرمانی کیمیایی نیشانەکانی نەخۆشییەکەی بشاردرێتەوە یا بۆ پێشگیری لە نەخۆشییەکان بکوترێت. کاتێک منداڵ گرفتی هەیە کرداری هەرسکردنو مژین بە باشی ئەنجام نادرێتو ئەم کارانە بە شێوەیەکی ناڕێک بەڕێوە دەچن. لەم حاڵەتەدا ئەگەر خواردن بدرێت بە منداڵ، دەبێتە هۆی ئەوەی کە خواردنەکە لە

گەدەدا بترشێتو ریخۆڵەکانی با بکەن. ئەم ترشانە دەبێتە هۆی وروژانی پێستی ناوەوەی گەدەو ریخۆڵەو لە ئەنجامدا پێستی ناوەوەی دەست دەکات بە دەردانێکی لە رادەبەدەرو بەم پێیە ئەو ئەندامەی کە ئەم دەردراوانەی لێدێتەدەر، رەنگە چەندین نەخۆشی وەك هەلامەت یا برۆنشیت یا هەوکردنی گەدەو سکچوون دروست بکات. لەم حاڵەتەدا رەنگە گەرمای لەش بەرز ببێتەوە هەر بۆیە منداڵ تووشی کۆکەی تا رادەیەك توند دەبێتو گەدە بۆنی ترشاوی لێدێت. لەم دۆخەدا منداڵی شیرەخۆرە بێئۆقرەیەو خراپ دەخەوێتو دەناڵێنێت. زۆر جار ئەم بێ قەرارییە بە برسییەتی لێکەدرێتەوەو بەردەوام خواردن دەدرێ بە منداڵ. ئەگەر لەم حاڵەتەدا خواردن لە منداڵەکە ببڕدرێت بێ ئۆقرەییو گرژیو گرفتەکانی سیستمی هەرسی ئەو داماوە زۆر بەخێرایی نامێنێت.

زۆربەی دایكو باوکەکان منداڵی نەخۆش باوەش دەگرنو بەناو ژوورەکەیاندا دەیگێڕنو دەبنە هۆی وروژانی دەماری زیاتری منداڵەکە. زۆربەی جار نەخوێندنەوەی دروستی رەوشی جەستەیی منداڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کە تووشی سکچوونو رشانەوە ببێت. بەهۆی نەزانینی دۆخی منداڵ نەخۆشییەکەی درێژە دەکێشێتو زۆری پێناچێ پزیشك بە دایكو باوکی دەڵێ منداڵەکەتان تووشی هەوکردنی ریخۆڵە[1] یا کۆلێرا[2] یا هەوکردنی ریخۆڵە گەورە[3] یا

---

(۱)- Enterits

(۲)- Cholera

(۳)- colatis

هەوكردنی سییەكان[1] بووەو ئەگەر نەخۆشییەكە دابێتییە پێستو خاڵی وردووردی لەسەر لەشی دروست كردبێت بە نیشانەی سورێژە[2]و دڕكەومێكوتە[3] یا ئاوڵەی[4] دادەنێن. دكتۆر ئۆسوالد[5] دەنووسێت: پێدانی دەرمانی كیمیایی لە تەمەنەكانی خوارەوەدا بەو منداڵانەی كە سیستمی هەرسیان لاوازە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ڕەوشی تەندروستییان خراپتر ببێ‌و نەخۆشییەكەیان لێبكات بە نەخۆشییەكی درێژخایەن. گرفتەكانی سیستمی هەرس هیچ پەیوەندیان بە نەخۆشییە بۆماوەییەكانەوە نییە. خواردنی چەرەساتو نوقڵو چكلێت لە جێژنەكاندا دەبێتە هۆی ئەوەی كە دەزگای هەرس تووشی گرفت ببێت. كۆرپەو منداڵانی بچووك بەهۆی زیانەكانی گرفتی هەرسكردنەوە تووشی گرژبوونی دەزگای هەرس دەبن، كاتێك گرفتە كاتییەكانی هەرسكردن نەمان گرژی سیستمی هەرسیش نامێنێت. نابێ خواردن بدرێت بە منداڵێك كە گەدەو ریخۆڵەی بۆنی كردووەو ترشاوە. ئەو منداڵانەی تۆزێك گەورەتر بوونو دەزگای هەرسیان تووشی هەوكردنو ئازار بووە زۆربەی كات هەست بە برسیایەتییەكی درۆینە دەكەنو حەز دەكەن شتێك بخۆن. لەم كاتەدا خواردن كارێكی باش نییەو ڕەوشەكە خراپتر دەكاتو

---

(١)- Pneumonie

(٢)- morbilli

(٣)- Scarlatina

(٤)- Variola

(٥)- ٠swald

چاکبوونەوەکە دوادەخات، چونکە لە راستیدا منداڵەکە برسی نییە، بەڵکو زۆربەی منداڵان پێیانوایە برسییانە. گاستریت (هەوکردنی دیواری ناوەوەی گەدە) رەنگە بەهۆی لەرادەبەدەر خواردنی شیرینییەمەنییەکانەوە دروست ببێت کە قەڵەوی بەدواوەیە.

هەڵامەتو تووڕەبوونی منداڵان بەهۆی باش کارنەکردنی دەزگای هەرسییانەوە دروست دەبێت. لەم حاڵەتەدا لەش بۆ ئەوەی بتوانێ برێك لە ژەهرەکان بکاتەدەر یارمەتی لە پێستە لینجەکەی ناوەوەی خۆی وەردەگرێتو هەوڵدەدات لەکوونە زۆر بچووکەکانی پێستەوە برێك لەزبڵو خاشاکەکان بکاتەدەر. لەم حاڵتەدا لینجایی ناوەوە(مخاط درونی) تووشی هەوکردن دەبێتو گاستریت دروست دەبێت. دایکێك کە ئاگای لە رەوشی منداڵەکەیەتیو بە وردی حاڵی منداڵەکەی بخاتە ژێر چاودێرییەوە لە ورووژانەکانی هەفتەیەك پێشتری منداڵەکەو هەروەها لە تا لێهاتنی تێدەگات لە پیسایییەکەیدا پەڵەی سپی هەیە، ئەم پەڵانە نیشانەی ئەوەن ئەو شیرەی دەیخوات بەباشی هەرس نەبووە. رەنگە ئەم حاڵەتە بەهۆی پێدانی خواردنی زیادەشەوە دروست ببێت. لەم حاڵەتەدا ئەگەر پیسایی منداڵەکە بۆنی ناخۆش بێت ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە تووشی ترشانو باکردن بووە. ئەگەر چارەسەری ئەم گرفتانە دواکەوێت، زۆری پێناچێت تووشی هەوکردنی گەدەو ریخۆڵەی گەورەو بچووك دەبێت. ئەگەر تەنها گەدە زیانی پێگەیشتبێت منداڵکە بێ ئارام دەبێو تای لێدێو بەردەوام تووڕەیە. سەرەتا ئەو خواردنەی کە خواردوویەتی لەگەڵ بەڵغەمو لینجاییدا دەیهێنێتەوە. لە رۆژانی سێیەمو چوارەمدا ئەم نیشانانە

نامێنن. ئەگەر لەمحاڵەتە قەیراناویانەدا خواردن نەدرێ بە منداڵو تەنها جارجارەیەك قومێك ئاوی گەرمی پێبدرێ خێرا گرفتەکەی چارەسەر دەبێت، بە تایبەت منداڵی شیرەخۆرە لەم کاتەانەدا توونی دەبێو پێویستی بە ئاوەو دایکان وا خەیاڵ دەکەن منداڵەکە برسییەتیو خواردنی دەدەنێ، بەڵام خێرا دەیهێنێتەوەو وای لێدێ تەنانەت منداڵەکە ئاویش راناگرێت. ئەگەر لەم حاڵەتەدا حەز دەکەی ئاو بدەی بە منداڵ ئەوا باشترە ئاوی گەرمی پێبدەی، دیارە دەبێ بڕی ئاوەکە کەم بێت. پێویستە دایکان ئاگاداری ئەوە بن کە پێدانی خواردن بە منداڵ لەحاڵەتی قەیراناویدا کارێکی هەڵەیە بە تایبەت بۆ ئەو منداڵانەی کە نەخۆشی گەدەو ریخۆڵەیان هەیە.

کۆی ئەوەی تا ئێستا باسمان کردووە ئەوەیە کە: بۆ ئەوەی بزانی لەکاتی نەخۆشیدا چۆن مامەڵە لەتەك منداڵەکەتدا بکەیت باشترین کار ئەوەیە سوود لە پێشنیارەکانی شێوازی تەندروستی سروشتی وەرگریو هەوڵ بدەی بە یارمەتی سروشتی خواکردو شێوازە سروشتییەکانو بە سوود وەرگرتن لە توانای خود - چارەسەری ناوەکی کە خوا بە هەر یەکێك لەئێمەی بەخشیوە، شیفای منداڵەکەتان بدەنو دەرمانی کیمیایی بەکار نەهێنن. پشوودان بە دەزگای هەرسی منداڵ ئەو بوارە بۆ لەشی دەڕەخسێنێ تا تەواوی هێزو تواونا ناوەکییەکانی خۆی بۆ نەهێشتنی ئەو زیانانە بەکار بێنێ کە تووشیان بووە. بە ناسینی ئەم توانا خواپێداوانە، ئێوە دەتوانن بێ هەر چەشنە کۆمەکێکی دەرەکی رەوشی تەندروستی خۆتانو منداڵەکانتان بێننەوە تایمی خۆی.

بەشی حەڤدە

ڕۆڵی ڕۆژوو لە چارەسەری نەخۆشییە کاتییەکاندا

***

"کچە بچووکەکەم خەریکە بمرێ" ئەمە قسەی دایکێك بوو کە بە تەلەفۆن لەتەك یەکێك لە پسپۆڕانی شێوازی سروشتی تەندروستیدا قسەی دەکرد. لە وەڵامدا پێیان وت: تۆ چۆن دەزانی کچەکەت خەریکە دەمرێ؟ دایکەکە وەڵامی دایەوە: منداڵەکەم تووشی هەوکردنی سییەکان بووەو پێنج پزیشك ئەمەیان پێ وتووەو وتووشیانە دەمرێو لەم حاڵەتەدا زانستی پزیشکی هیچی لەدەست نایات. ئەو پسپۆڕەش کە شارەزایە لە بواری چارەسەر بە شێوازی سروشتیدا بەم دایکە پەشۆکاوە دەڵێ: ئێمە کارێکمان لەدەست دێ! ڕەنگە بتوانین کچەکەت ڕزگار بکەین (دیارە پزیشکەکان تەنها دەتوانن هۆکارو ئامرازەکان بگرنە پێش ئەگینا شیفا تەنها لەلایەن خواوەیە. وەرگێڕ). هەر لە هەمان کاتدا پێیدەڵێ: یەکەم کار کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە کە چی حەبو شروبت بۆ وەرگرتووە هەموویان بخەرە تەنەکەی خۆڵەوە. دووەم کار ئەوەیە کە پەنجەرەی ژوورەکە تەواو بکەرەوە بۆ ئەوەی هەوای ژوورەکە بگۆڕدرێت. منداڵەکەت گەرم داپۆشەو چەند حەز دەکات ئاوی بدەرێ، هیچ خواردنو دەرمانێکی پێمەدە. دوای بیست ساڵ ئەو منداڵەی بە پێی بۆچوونی پزیشکەکان

دەبووایــە بمرێــت، بــە وێنــەی بووکێنییەکەیــەوە (خــانمێکی زۆر چــاپووکو ســەریحاڵ کــە لەتەنیــشت هاوســەرەکەیەوە وەســتابوو) سەردانی ئەو پسپۆڕەی کرد کە خوا لەڕێگای ئەوەوە چارەسەری بۆ گەڕاندبۆوە، هاتبوو تا سوپاسی بکات، وێنەکەی باشترین دیاری بوو بۆ ئەو کەسەی کە لەڕێگەی تەلەفۆنەوە توانیبووی گیانی کەسانی دیکە رزگار بکات.

ئەمــە یەکــەمجار نــەبوو کــە بــەپێی دیــاریکردنی پزیــشکەکان نەخۆش دەمرد بەڵام سەرلەنوێ ساغ بۆتەوەو درێژەی بە ژیان داوە. زۆر کــەس ســەر بــە هــەموو کونێکــدا دەکــەنو لــە هــەر شــوێنێکەوە رۆشناییەك شك بەرن پەنای بۆ دەبەنو هەموو شێوازەکانی زانستی پزیشکی تاقی دەکەنەوە، بەڵام دواجار دەست لەئەژنۆ درێژتر دەبێ چــاوەڕوانی مــەرگ بکــەن، چــونکە زانــستی پزیــشکی نازانێــت نەخۆشییەکان چۆن دروست دەبن یا لانی کەم تا کاتێك کە ئەم بەڕێزانــە تــاوانی نەخۆشــییەکان دەخەنــە ئەســتۆی بــەکتریاو ڤایرۆسەکان، دۆخەکەش هەر بەو شێوەیەو ناگۆڕێت. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا زانستی پزیشکی خۆی دەبێتە هۆی مردنی خەڵکی. لە حاڵێکدا کە نەخۆش تووشی هەوکردنی سییەکانی بووە، ئەوەندەی دەرمانی کیمیایی دەرخوارد دەدەن تا کۆکەکەی بوەستێننو ئازاری سنگی هێور بکەنەوە، هەر ئەم کارانەیە کە دەبنە هۆی مردن. چونکە ئەوەی دەبێ لەڕێگەی کۆکەوە فڕێدرێتەدەر بێجگە لە هەندێك زبڵی سوێری کەڵەکە بووی ناو جەستە هیچ دیکە نییە. ئەگەر خواردن بدرێت بە نەخۆشێك کە تووشی هەوکردنی سییەکان بووە، بە

ژەهرەکانی ناو خوێنی زیاد دەبێتو نانخواردن دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێــزو توانـــاو وزەی لـــەش بـــۆ هەرســـکردنو مـــژینی نیوەناچـــڵی خواردنــەکان بــەکار ببرێــتو هەوکردنەکــە تەشــەنە دەســەنێتو وەك برینی لێدێت.

مرۆڤ لە نەخۆشییە کاتییەکانـدا کـە تـاو هـەوکردنیان لەگەڵدایـە ئیشتایی بۆ خواردن ناچێو ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە نابێ نەخۆش هیچ بخوات، چونکە لـەم حاڵەتـەدا ترشـەڵۆکی گـەدە دروسـت نابێـتو دیـواری نـاوەوەی دەزگـای هـەرس برێکـی زۆر لینجـایی دەردەدا (وەك کاتێك کە توێـژی نـاوەوەی گـەدە بـە شـێوەی کاتی تووشـی هـەوکردن دەبێتو کەسەکە تووشی گاسـتریت دەبـێ) یـا کـەوتوویی یـا کاتێـك کـە قـورگو لـووت توشـی هەڵامـەت دەبـنو ئـاوی لـووت زیـاد دەکـات، لـەم حاڵەتانەدا ماسـولکەکانی رێـڕەوی هەرسـکردن بـۆ ماوەیـەك دەوەسـتنو هێـزو توانایـەك نییـە خـواردن هـەرس بکـات. هـەوکردنو ئـازارو تـا دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە گـەدە ترشـەڵۆك دەرنـەداتو کـردەی هـەرس بوەستێت. ئەگەر ئەو کەسەی تووشی ئـەم نەخۆشـییە کاتییانـە بـووە بـەردەوام خـواردن بخـوات، دەردو ئازارەکـەی زیـاتر دەبێـتو گـەرمای لەشیشی بەرز دەبێتەوەو چاکبوونەوەشی دوادەکەوێ. لـەم حاڵەتانـەدا دەزگای هەرس باش کارناکاتو خواردنەکان باش هـەرس نـابنو دەبنـە بـار بەسـەر جەسـتەوە. لـەم دۆخانـەدا جەسـتە تـەنها پێویـستی بـە پشوودانە.

کاتێك مرۆڤ دەردو ئازاری هەیە خواردنی باشـترینو بـە تـامترین خواردنـەکانیش زیـانی پێدەگەیـەنێت، لـەم حاڵەتانـەدا خـواردن نـە

هەرس دەبێت‌و نە لەشیش دەتوانێ سوودی لێوەرگرێت. خواردن لەم حاڵەتانەدا واتە بە فیڕۆدانی وزەو توانای جەستە. باشترین کار لەم حاڵەتەدا ئەوەیە مرۆڤ بەرۆژوو بێت. کاتێك مرۆڤ نەخۆشە هەموو شتێکی بەدەم تاڵە، بە بچووکترین دەنگیش تووڕە دەبێ‌و ئازاری دەدات‌و مێشکی ئاڵۆزەو لە خۆڕا بیر لە هەموو شتێك دەکاتەوەو بەڵخێکی زەرد یا قاوەیی زمانی داپۆشیوەو لەبەشی سك‌و ورگیدا هەست بە ئازار دەکات‌و پلەی گەرمی جەستەی بەرز دەبێتەوە. ئایا دەبێ مرۆڤ لەم حاڵەتانەدا خۆراك بخوات؟ خواردن لەم دۆخەدا ڕەوشەکە خراپتر دەکات.

لە نەخۆشییە کاتییەکاندا مرۆڤ هەر لەیەکەم ساتەکانەوە ئیشتیای بۆ خواردن نامێنێت. نەخۆشییە کاتییەکان زۆرو زەوەندن‌و ژمارەیەکیان بریتین لە: سوورێژەو ئاوڵەو دڕکەومێکوتەو کەوتوویی‌و هەوکردنی سییەکان‌و سکچوون‌و... لە تەواوی ئەم نەخۆشییانەو ئەوانەشدا کە ناویان نەهاتووە یەکەم نیشانەکان بە نەبوونی ئیشتیاوە دەست پێدەکەن‌و یەکەم هەنگاوی پێویستیش ئەوەیە کە واز لە خوارن بهێندرێت. ڕۆژووگرتن هەر لە بنەڕەتدا هەنگاوێکی ناچارییەو لەریزی یارمەتییە سەرەتاییەکاندایە کە لەش بە هۆیەوە ئەرکە پێویستەکانی بەڕێوەدەبا. بەهۆی ڕۆژووەوە لەش دەکەوێتە حاڵەتی ناچارییەوە بۆ ئەوەی ژیانی خۆی ڕزگار بکات. دەتوانم زۆر بوێرانەو بە دڵنیاییەوە بڵێم کە بێجگە لە ڕۆژوو، و هەندێك کاری نەشتەرگەری هیچکام لە شێوازە ناسراوەکانی پزیشکی دیکە، لەحاڵەتی کتوپڕ(تەواری)دا، ناتوانن ژیانی مرۆڤ ڕزگار بکەن. ڕۆژوو خۆی

ئـامرازێکی چارەسـەرکەر نییـە، بـەڵکو زیـاتر بەشـێکە لـە پرۆسـەی چارەسـەری. کاتێـك سیـستمی هەرسـکردن کارەکـەی پـەکی دەکـەوێت و ئیـشتیا بـۆ خـواردن نـەما، وەك لـە نەخۆشـییە کاتییەکانـدا روودەدا، پێویستە پەنا بەرینە بەر پرۆسەیەکی یارمەتیدەر تـا بـەهۆی ئـەوەوە بتـوانین سـەرلەنوێ لەشـساغیمان بەدەسـت بێنینـەوە، چـونکە کەسـی نەخۆش بەناچاری لـەناو جێدا کەوتووەو سـەرجەم کـارە ئاساییەکان پـەکیان کـەتووە. لـەم حاڵەتـەدا رۆژوو بەشـێکی گرینگـی پرۆسـەی چارەسەری و چاککردنەوەی لەشە.

مـن لەسـەر بەسـوود بـوونی هەنـدێك کـاری نەشـتەرگەری قـسەم کـردووە، بـەڵام ئـەوە بـەو مانایـە نییـە کـە لەگـەڵ تـەواوی کـارە نەشــتەرگەرییەکان یــا ئــەو کارانــەدام کــە بــێ خوێنبــەربوون ئەنجامدەدرێن. زۆربەی کاتـەکان ئـەمجۆرە کارانـە دەچـنە بـواری پـارە پەیـداکردن و زۆربـەی کـارە نەشـتەرگەرییەکان بـە هـەموو پـسپۆری و شارەزاییەکانەوە مەترسی گەورە بۆ لەش دروست دەکەن. رۆژێك دێت، زۆرێك لە نەشتەرگەرەکان پەی بەوە بەرن کە دەکرێ بە رۆژوو، و بـە بـێ بـەکار هێنـانی چـەقۆ زۆربـەی نەخۆشـییەکان چارەسـەر بکـەن. ئـەمرۆ زۆر نەشـتەرگەری ئەنجامـدەدرێن کـە لـە راستیـشدا پێویـست ناکــات. ئــەو کەســە داماوانــەی هــەر لەســەرەتای ژیانیانــەوە ئاڵوە(لەوزە)کانی خۆیان بێ هۆو لەبەر نەزانی پزیشکەکان دەرهێناوە، لە داهاتوودا تووشی گرفتی تەندروستی زۆر دەبن. ئایـا(نـەعووزوبیلا) ئێمە لەخوا باشتر دەزانین کە کام ئەنـدامی لـەش پێویـستەو کامـەیان پێویست نییە؟ لە سروشـتدا کاتێـك سـەگێك نـەخۆش دەکـەوێت خـۆی

لەوانی دیکە بەدوور دەگرێتو واز لەخواردن دێنێو بێ یارمەتی کەس پرۆسەی خۆ - چارەسەرکردن دەبا بەڕێوەو تەنها شتێك کە پێویستی پێیەتی پشووو ئارامییە. ئەو پێویستی بە خواردن نییەو هیچیش ناخوات. بێدەنگیو ئارامیو پلەیەکی گەرمی لەبارو هەوای تازەو بڕێك ئاو پێویستییە سەرەتاییەکانی ئەون بۆ چاکبوونەوە، تەنانەت ئەگەر بێتوو لەم حاڵەتەدا شتێکیشی بخەینە بەردەمی، رووی وەردەگێڕێو نایخوات. ئەو هیچ پێویستی بە حەبو ڤیتامینەکان نییەو زۆرتر پەنا دەباتە بەر شوێنی گەرمو تاڕادەیەك تاریكو ئارام دەگرێت تا ئاسوونەتی خودایی سروشتو ئەو توانا خۆ- چارەسەرکردنەی پێیبەخشیوە سەرلەنوێ چارەسەری بکەنو دواجاریش لەشساغیشی بۆ دەگەڕێتەوە.

سەرجەم پرۆسە سروشتییەکان پەیرەوی یاسای تایبەتن، هیچ پرۆسەیەك ڕێکەوت نییە. لەپشت ئەو ساتانەوە کە نەخۆش لە نەخۆشییە کاتییەکاندا ئیشتیای بۆ خواردن نامێنێ، ئامانجو مەبەستێك هەیە. لە خۆڕا نییە مرۆڤ تەواوی ئاواتو خواستەکانی بۆ خواردن هەڵدەگیرێ، هەر بەو شێوەیەی کە نەخۆش بە پێچەوانەی ویستی خۆی واز لە خواردن دێنێ هیچ حەزیشی بە هاوار هاوارو هەوای ساردو جووڵانو تیشکی توند نییە. ئەگەر بە زۆری خواردن دەرخواردی نەخۆشێك بدەین کە ئیشتیای بۆ خواردن ناچێت، بە شێوەیەك ڕەوشو دۆخەکەی تێك دەدەین کە هەموو دەروونی پڕ دەبێت لە گلەییو ناڕەزایەتی. دوای نان خواردن ئەوەندە ناخایەنێت هەست بە سەرما دەکات، ئەگەر گەرمی بکەینەوە، رقی لەدەگەدەنگ

دەبێتــەوەو ئەگــەر دەوری چۆڵ بکــەین روونـاکی ئازاری دەداو ئەگــەر پــەردەی ژوورەکــەی دادەینــەوە کــەمی هــەوای تـازە نارەحــەتی دەکـات، ئەگەر پەنجەرەکانی بکەینەوە بەهانەی چوونە ناو جێگا دەگرێت. بـە کورتییەکــەی بــە دەرخــواردانی خواردنێــك کــە پێویــست ناکــات، گیروگرفتێکی ئەوەنـدە زۆر بۆ نەخۆشەکە دروست دەکەین کە نـازانین سەر لەکوێوە دەردێنێتەوە. تـا ئێـستا زۆر کـەس بـەهۆی ئـەم خـواردن پێدانــە ناپێویــستانەوە مــردوون، بــێ ئــەوەی کــەس بزانــێ هــۆی مردنەکەیان چی بووە. نەخواردن لەکاتی نەخۆشییە کاتییەکاندا نەك دەبێتە مایەی ئەوەی کە کەسـەکە کـەمتر ئـازار بـچێژێ، بگـرە دەبێتـە هۆی ئـەوەی ئـەو بـارە قورسـە سـووکتر بـبێ کـە نـەخۆش لەسـەر دڵو گورچیلەکانی هەسـتی پێـدەکات. خـەڵکی سـەردەمانی زوو باشـتر لـە بــەهاو نرخــی رۆژوو تێدەگەیــشتنو تــا ئــەم دواییانــەش ســوودیان لێدەبینی.

پزیشکەکانی "ناپۆلی" تا پەنجا ساڵ پێش ئێستا ئەگـەر کەسێك تای هەبایە، پێیان دەووت پێویستە رۆژوو بگریت. دیارە دەبـێ ئـەوەما لــەبیر بــێ کــە نابــێ چــاوەڕوانی ئــەوە بــین نەخۆشــییەکە وەك نەخۆشییەکی درێژخایەنی لێبێ ئەوجا پەنا بەرینە بـەر رۆژوو یـا تـا ئەو کاتەی لەش بەشێك لە خواردنەکە هەرس دەکات هەر لـە خـواردن بـەردەوام بـین. هەنـدێك کـات نـەخواردنی چـەند ژەمـە خـواردن لـە قۆناغە سەرەتاییەکاندا کە جەستە باش کار ناکات دەبێتە هۆی ئەوەی پـێش بــە ســەرهەڵدانی زۆر نەخۆشــی بگیرێــت. کاتێــك زمــان بــەڵخی گرتــووە یــا ســەر ئــازاری هەیــە نــەخواردن دەبێتــە هــۆی ئــەوەی کــە

ژەهرەکانی ناو خوێن بکرێنەدەرو پێش بە بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بگیرێت. ئەگەر کەسی نەخۆش لەهەمان ساتەکانی یەکەمی دەرکەوتنی نیشانەکاندا بچێتە ناو جێو پشوو بداتو لەخواردن دوور بکەوێتەوە زۆرێك لە نەخۆشییە کاتییەکان لەماوەیەکی کورتدا نامێنن. پێویستە کەسی نەخۆش خۆی گەرم ڕاگرێو ئەوەندە ئاو بخواتەوە تا تینوویەتی نەمێنێ. پێویستە هەوای ژوورەکە بەردەوام بگۆڕدرێتو کەسیش سەردانی نەخۆش نەکاتو تەنها پێویستە پشوو بدات. ئەو کەسەی تووشی نەخۆشییە کاتییەکان بووە ئەگەر بەڕۆژوو بێ ئازارەکانی نامێننو تاکەشی دادەبەزێو ناڕەحەتییەکەشی سووك دەبێت. لەم دۆخەدا بڕێك لە کێشی نەخۆشەکە دادەبەزێ بەڵام هەر زوو سەرلەنوێ هاوسەنگ دەبێتەوە. بۆنموونە ئاوڵەو سوورێژەو هەوکردنی سییەکان دوای ماوەیەکی کەم بەڕۆژوو بوون چاك دەبنەوە. گرتنی ڕۆژوویەکی ڕێكوپێكو تەواو دەبێتە مایەی ئاسوودەیی فیزیۆلۆژیو پشووی سەرجەم پێکهاتەکانو هەر ئەمەش وادەکات لەش بۆ گەڕاندنەوەی لەشساغی هێزی (خۆ - چارەسەرکردن) بخاتە حاڵەتی ئامادەییەوەو ئەو کارەش بە سەرکەوتووییەوە ئەنجامبدات.

بەشی هەژدەیەم

ڕۆڵی ڕۆژوو لەنەخۆشییە درێژخایەنەکاندا

***

من ئەوەی حەزو مەیل بێت بۆ خواردن نەمماوە، هیچ شتێك بە دەمم خۆش نییە، تەنها لەبەر ئەوە دەخۆم کە شتێکم خواردبێ، دوای هەموو ژەمە خواردنێك تەواو هەست بە بێهێزی دەکەمو بەردەوام دەناڵێنم.

ئەمە قسەو گلەیی ئەو کەسانەیە کە تووشی نەخۆشیگەلی وەك هەوکردنی ڕیخۆڵە (قۆڵۆن)و هەوکردنی گەدە (گاستریت)و پژمینی بەردەوام[1] و تەنگە نەفەسیو هەوکردنی جومگەکان[2] و توورپیو برینی گەدە یا شێرپەنجە، هاتوون. ئەمجۆرە کەسانە زۆربەی کات لەبەر ئەوە نان دەخۆن کە کارێکیان ئەنجام دابێت. خەڵکی ئێمە ڕاهاتوون لەسەر ئەوەی ڕۆژانە سێ ژەم خواردن بخۆن، جا هیچ بیریش لەوە ناکەنەوە ساغن یا نەخۆشن. هەندێك لەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە، کێشی زیادەشیان هەیە، بەڵام زۆرینەیان گەرچی زۆریش دەخۆن کەچی لەڕولاوازن. لەناو ئەمانەدا کەسانێك هەنو

(١)- Pollinosis.

(٢)- Arthrihis

خۆیان دەڵێن بۆ ئەوەی خواردنەکەیان بەدەم خۆش بێت، جۆرەها بەهارات‌و ماددەی دەستکردی بەتام بەکار دێنن. زۆربەی ئەم کەسانە دوای هەر ژەمە خواردنێك تێکدەچن، بەڵام بە هیچ شێوەیەك دەست لەخواردن هەڵناگرن. لەناو ئەمانەدا کەسی وا هەیە دەردو ئازارێکی زۆری لێکۆبۆتەوەو کەچی بەلایانەوە ئاساییە بخۆن یا نەخۆن، لە هەموو حاڵەتێکدا ئازاریان هەیە. برسییەتی ئەم کەسانە برسییەتییەکی درۆینەو خوویەکی نەخۆشخەرە. ئەم کەسانە ڕاهاتوون بەردەوام بخۆن‌و هەرگیز تێریش نابن، چونکە برسییەتی ڕاستەقینە لە ئارادا نییەو زۆربەی کاتەکان دەخۆن بۆ ئەوەی بۆ ساتەوەختێکیش بووە لە دەست ئازار ڕزگاریان بێت. بۆ نموونەی ئەو کەسانەی خوویان بە خواردنەوەی چاو قاوەوە گرتووە، خواردنەوەی کوپێك چا یا قاوە بۆ ماوەیەکی کەم ژانە سەرەکەیان هێور دەکاتەوە، هەر بۆیە وا بیر دەکەنەوە کە قاوە بۆ ژانەسەرەکەیان باشەو لەشیان پێویستی پێیەتی. ڕۆژوو گرتن دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم هەستە درۆینەیە نەمێنێ‌و برسییەتی ڕاستەقینە دروست ببێت. ئەو کەسانەی لە ڕووی سۆزداری‌و ئیحساسەوە لە ژێر فشاردان واباشترە هیچ نەخۆن. هەروەها نەخۆشە دەروونییەکان زۆربەی کات ئیشتیایان بۆ خواردن ناچێت، بەڵام لە زۆربەی کلینیکە دەروونییەکاندا بە زۆری خواردن دەرخواردی نەخۆش دەدەن. هەندێك کەس لەڕووی غەریزییەوە (وەك ئاژەڵەکان) لە دۆخە جیاوازەکاندا ئیشتیایان بۆ خواردن ناچێت‌و ئەم حاڵەتە نەخۆشە دەروونییەکانیش دەگرێتەوەو نەخواردن زۆر ئەنجامی بەسوودی بە شوێنەوەیە. ئەزموونەکانی من

ئـەو راسـتییە دەسـەلمێنێ کـە پێنـەدانی خـواردن بـە نەخۆشـە دەروونییـەکان بایـەخێکی زۆری هەیـەو هەنگاوێکـە بـە ئاڕاسـتەی چاکبوونەوەی ئەوان.

گرینگترین خاڵی جێگەی سەرنج لەپەیوەنـد بـە نـەخواردنی نـان لـە حاڵـەتی نەخۆشـییە درێژخایەنەکانـدا ئەوەیـە کـە دەزگـای کردنەدەرەوە بەتـەواوی پشوو دەداتو بـە شێوەیەکی زۆر بـاش خـۆی بەهێزو نۆژەن دەکاتەوە. لەماوەیەکی کەمدا جەستە لـە کۆبوونـەوەی مـاددە ژەهـراویو زبڵـەکان پـاك دەبێتـەوە. زۆرجـار بینـراوە، ئـەو نەخۆشانەی ساڵەهای ساڵە بەدەست نەخۆشییەوە ناڵاندوویانـە دوای بەرۆژوو بوون بە تەواوی لەشساغییان بۆ گەڕاوەتەوە. لەکاتی رۆژوودا جەسـتە دەکەوێتـە دۆخێکـەوە، ئـەوەی کـە پێـشتر نـەیتوانیوە بـە شێوەیەکی رێكوپێك هـەرس بکرێـت یا بکرێتەدەرەوە -و گرفتـی بـۆ دروست کردووەو مەترسی خستۆتە سەر کارە سـەرەکیو گرینگـەکانی جەسـتەو زیـانی پێگەیانـدوە- دەتوانـێ سـەرلەنوی ئـەوەی بـۆ هـەرس دەشـێ هەرسـی بکـاتو ئـەوەی دیکەشـی لەجەسـتە بکاتـەدەر. رۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی کەسێك کە تووشـی نەخۆشـی درێژخایـەن بـووەو ماوەیەکی زۆر جەستەی بە باشـی کـاری نـەکردووە، جارێکیتر بـەهۆی "خۆ – خاوێنکردنـەوە)وە تـەواوی ئـەو زیانانـە قـەرەبوو بکاتـەوە کـە پێیگەیشتووە. ئەو نەخۆشانەی لە رێگـەی رۆژووەوە تەندروستیان بـۆ گەڕاوەتـەوە بـە رەچـاوکردنی شـێوازێکی تەندروسـتانە لـە ژیـانی خۆیاندا، بە شێوەیەك گوڕوتینیان بۆ دەگەڕێتـەوە کـە دەبێتـە مایـەی گەشانەوەو گەنج بوونەوەیان.

دەکرێ وەك شێوازێکی پێشگیری کردن لە تووشبوونی نەخۆشییەکان لە رۆژوو بڕوانین. لە حاڵەتێکدا کە جەستە هێشتا زۆر پیس نەبووە رۆژووی کورت ماوە دەبێتە هۆی نەهێشتنی گرفتەکەو کەسەکە هەر خێرا هەست بە چاکبوونەوە دەکات. ئەوەی کە دەبێ سەرنجی بدرێ ئەوەیە کە نەخۆش سەرلەنوێ چاوەکانی گەش‌و دەمی بۆن خۆش‌و پیستی روون دەبێتەوە. بەڵام هەندێك لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەك شەپلە(پارکینسۆن)و هەوکردنی جومگەکان یا لووە گەورەکان بە چەند جار رۆژووی درێژماوە ئەمجار چاك دەبنەوە. نەخۆشی جیوب کە بۆشاییەکانی دەورووبەری لووت تووشی هەوکردن دەبن‌و بەرەبەرە هەوکردنەکە کۆن دەبێت، بە چەند هەفتە رۆژوو گرتن ئەمجار چاك دەبێتەوە. هەموو کەسێك لە ماوەی ژیانیدا لەبەشە جیاوازەکانی لەشیدا تووشی هەوکردن هاتووەو چەندین ساڵ لەگەڵیدا بووەو هەموو جارێك بە دەرمانی کیمیایی نیشانەکانیان نەهێشتووە. ئەگەرچی ئەم هەوکردنانە لە شوێنە جۆراوجۆرەکاندا دەردەکەون‌و ناوی جۆراوجۆریان هەیە، بەڵام هۆی هەموویان یەك شتەو ئەویش کۆبوونەوەی زبڵ‌و ژەهرەکانە لەناو جەستەدا.

دکتۆر "وێگەر"[1] دەڵێ: من بە چاوی خۆم زۆر کەسم بینیوە تووشی هەوکردن بوون بە رۆژوو چاکبوونەوە. بۆ نموونە ئەو نەخۆشانەی جیوبیان هەبووەو چەندینجار خۆیان خستۆتە بە رەحمەتی چەقۆی کاکی نەشتەرگەرو چەندینجار بۆشاییەکانی ئەملاوئەولای لووتیان شۆراوەتەوە، بەڵام هیچ گۆڕانێك لە

---

(١)- Weger

تەندروستی ئەواندا رووی نەداوە، بە رۆژوو چاكبوونەوە. ئەمجۆرە كەسانە بەهۆی دەردو ئازارەوە تەواو لەڕولاواز بوونو لەرووی جەستەییو دەروونییەوە لەدۆخێكی زۆر نالەباردا بوون، بەلام پاش چەند رۆژ هیچ نەخواردن تەواو چاكبوونەوە. سەرجەمی ئەم راستییانە ئەوەمان بۆ دەسەلمێنن كە رۆژوو نەك مرۆڤ لاواز ناكات بگرە سیستمی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەكات. تەواوی هەوكردنەكان لەهەر شوێنێكی لەشدا بن، بەتایبەت هەوكردنی ئەو شوێنانەی بەهۆی تۆڕە لینجاییەكانەوە داپۆشراون، هەموویان وەك جیوب بەهۆی رۆژووەوە چارەسەر دەبن، تەنانەت ئەگەر ئەم نەخۆشیانە لە بۆرییەكانی هەناسە یا لە دەزگای هەرسكردن یا لە ئەندامە سێكسییەكان یا رێڕەوو بۆرییەكانی میزدا دروستبووبن. ئێمە لەو ماوە دوورودرێژەدا (نزیكەی چل ساڵ) كە نەخۆشییەكانمان بە رۆژوو چارەسەر كردووە، بینیومانە كە تەواوی ئەم نەخۆشیانە دوای ماوەیەك رۆژووگرتن نەماونو كەسەكە تەواو ساغ بۆتەوە. هەروەها ئەو نەخۆشیانەی لەبەشی گوێچكەدا دروست دەبنو نەخۆشییەكانی گەدە (گاستریت) نەخۆشییەكانی ریخۆڵە، وەك دوانزەگرێو هەوكردنی ریخۆڵە باریكە[1] و نەخۆشی ریخۆڵە گەورە (كولیت) یا نەخۆشی منداڵدان[2] و تەواوی ئەم نەخۆشییانەمان بە رۆژوو چارەسەر كردووە. لە هەندێك لەم نەخۆشییانەدا پێویست بووە كەسی نەخۆش لە ماوەیەكدا دووجار رۆژوو بگرێت. هەروەها چەندین نەخۆشی وەك،

---

(١)- ileitis

(٢)- Metritis

پـشمینی بـەردەوام یـا تەنگـە نەفەسـیش بـەهۆی رۆژووەوە چـاك بوونەوەو شوێنەواریان نەماوە.

زیـاد لـە سـەدوحەفتا سـاڵە، بـە هـەزاران ژنو پیـاو کـە گـیرۆدەی جۆرەها نەخۆشی بوونو بـەهۆی گەنجینەیـەکی پـڕ بـەهاوە بـە نـاوی رۆژوو خۆیـان لەشـەڕی نەخۆشـی رزگـار کـردووەو ئەمانـە هـەموویان ئـەوە دەسـەلمێنن، کاتیـك دەزگـای هەرسـکردنو کردنـەدەرەوە بـەهۆی نەخواردنەوە لەژێر باری قورسی هەرسکردنو مژین رزگاریـان دەبـێو پشوو دەکەن دەتـوانن ئـەو زیانانـەی پێیانگەیـشتووە سـاڕێژ بکەنـەوە. تـەنها لـەکاتی رۆژوودایـە کـە دەزگـای کردنـەدەرەوە بـەهێزتر دەبـێ، چونکە ئەو وزەیەی کە لەش دەبێ بۆ هەرسـکردنی خـواردن تـەرخانی بکات بۆ کردنـەدەری ماددەی زیـادەو ژەهـراوی سـوودی لێـوەردەگیرێ. ئەم "خۆ – نۆژەنکردن"ەوەیەی لـەش لـەکاتی رۆژوودا بـە شـێوەیەکی ئوتۆمـاتیکی ئـەنجامی دەدات، بەشـێکە لـە پرۆسـەی ژیـانی سروشـتی هەموو گیانلەبەرێكو تەواوی بوونەوەرەکان کاتێك هەست بـە ناسـاغی دەکـەن یـا تووشـی زیانێـك دەبـن دەچـنە پەنایـەكو چـاوەڕوان دەبـن سـەرلەنوێ سـاغ ببنـەوە. تـەنها مرۆڤـە بۆتـە کـائنێکی دەرمـانخۆرو چـەندین نەخۆشـی جۆراوجـۆری لـەخۆی کۆکردۆتـەوە کـە هـەمووی ئەنجامی دەستکاری کردنی سروشتی خواکردە.

پێویـستە سـەبارەت بـەو نەخۆشـییە قـورسو مەترسـیدارانەی بـەهۆی کـەمی ڤیتـامین B۱۲ەوە دروسـت دەبـنو دەبنـە هـۆی کـەم خوێنی[١]، ئـەوە بڵێم کە دوو هەفتـە بـەڕۆژوو بـوون بەسـە بۆ ئـەوەی

(١)- Pernizios Anemie

لەش سەرلەنوێ هەموو شتێك هاوسەنگ بکاتەوەو بیگێڕێتەوە دۆخی نۆرماڵی خۆی. دکتۆر تایلدن[1] دەڵێ: دوو هەفتە بەرۆژوو بوونو تەنها ئاوخواردنەوە دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی کەمخوێنی بوون. بەهۆی رۆژووگرتنەوە خڕۆکە سوورەکان دەگەنە رادەی ٥٠٠٠٠٠. پێویستە زۆر چاك ئەوەتان لەبیر بێت کە ئەو نەخۆشانەی خوێنیان ژەهراوی بووەو تووشی کەمخوێنیو دواجار تووشی شێرپەنجە بوون، نابێ لە خۆیانەوە بڕیاری بەرۆژوو بوون بدەن، مەگەر ئەوەی کەسێکی پسپۆڕو شارەزا لەبواری رۆژوودا چاودێریان بکات. هەروەها ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرمیان هەیە نابێ بێ چاودێریو سەرپەرشتیکردنی کەسێکی پسپۆڕ، رۆژوو بگرن. ئەو کەسانەی شەکرمیان هەیەو قەڵەویشن دەتوانن بەرۆژوو بن، بەو مەرجەی لەژێر چاودێری پسپۆڕی رۆژوودا بەرۆژوو بن. بەڵام ئەگەر کەسی تووشبوو بە شەکرە ماوەیەکی زۆر ئەنسولینی بەکارهێنابێ سوودێکی ئەوتۆ لە رۆژوو نابینێت. ئەوانەی بە دەست هەوکردنی گورچیلەوە[2] دەناڵێنن رۆژوو سوود بەخشە بۆیان. بۆ ئەم کەسانە گۆڕینی شێوازی ژیان سوودبەخشترە تا گرتنی رۆژوو. ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی گورچیلە بوون دەبێ فێری شێوازی دروستی خۆراك خواردن ببنو سنووری خۆیان لە خواردندا بپارێزنو بزانن چی دەخۆنو چۆن دەخۆنو چەند دەخۆن.

---

(١)- Tilden

(٢)- Nephrits

بەشی نۆزدەیەم

رۆڵی رۆژوو لە ئەنفلۆنزاو هەڵامەتدا

***

تا ئەمرۆ کاتو سامانێکی زۆر سەرف کراوە بۆ ئەوەی پزیشکەکان دەرمانێك بۆ نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانو ئەو شتانە بدۆزنەوە کە دەبنە هۆی ئەنفلۆنزاو هەڵامەت. بەڵام تا ئەمرۆش سەرجەمی ئەم هەڵو تەقەلایانە بێ ئاکام ماونەوە. پارەو وزەیەکی زۆر بۆ ئەوە تەرخان دەکرێ کە میکرۆبو ڤایرۆسە درمەکان بناسن یا دەرمانێکی نوێ بۆ رووبەروو بوونەوە لەتەك ئەم نەخۆشییانەدا بدۆزنەوە. ئەو بودجەیەش کە بۆ کوتانی خەڵك لەبەرابەر ئەم نەخۆشیانەدا تەرخان دەکرێ گەیشتۆتە کەشکەشانی فەلەك، بەڵام هەواڵێك لە دەرمانو ئەنجام نییەو ئەم بەرێزانەش دەست لەئەژنۆ درێژترو هیوابڕوانە بە شوێن شتێکدا دەگەڕێن کە لە دەرەوەی لەشی مرۆڤ بوونی نییە.

دکتۆر "هارۆلد ئای هێس" لە زانکۆی مینەسووتەو بە بەر چاوی هەزاران قوتابییەوە سەرجەمی ئەو مادده کیمیاییانەی تاقیکردەوە کە بۆ چارەسەری ئەنفلۆنزاو هەڵامەت دروستکراونو هەموویان گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە هیچکام لەم ماددانە چارەسەری تەواوی ئەنفلۆنزاو هەڵامەت ناکەن. زۆرێك لە گەورە پیاوانی زانستی پزیشکی لەو بڕوایەدان، هەڵامەت بەهۆی ئەو باکتریانەوە دروست دەبێ کە دەبنە

هۆی پژمین. هەندێکیش لەو بڕوایەدان بەهۆی هێرشی ڤایرۆسەکان بۆ سەر جەستەی مرۆڤ ئەم نەخۆشییە دروست دەبێت. تا ئێستا زیاتر لە سەد جۆر ڤایرۆسیان تاوانبار کردووە بەوەی کە مرۆڤ بەهۆی ئەوانەوە تووشی هەڵامەت دەبیّو بۆ پاراستنی نەخۆشەکان لەبەرابەر ئەم ڤایرۆسانەدا چەندین جۆر دەرزیو حەبیان بەرهەم هێناوەو هیچکامیشیان سوود بەخش نەبوونو تەواویان بوونەتە هۆی ئەوەی کە ڕەوشی تەندروستی مرۆڤ شپرزتر ببێت. ئایا لەباتی ئەم هەموو وەهمو گومان دروستکردنە باشتر ئەوە نییە خەڵکی فێری ئەوە بکەن بە شێوەیەك بەرنامەڕێژی بۆ ژانی خۆیان بکەن کە تووشی ئەم نەخۆشیانە نەبن؟ لەش بەردەوام پارێزگاری لەخۆی دەکاتو پێویستی بە یارمەتی دەرەکی نییە. هەڵامەتەکان (ئەم وشەیە بیّ ناوەڕۆكو لەبنەڕەتدا بیّ سەروبەرەیە)بە شێوازی جۆراوجۆر دەردەکەونو بوونەتە بەشێك لە نەخۆشییەکانی ڕۆژانەی مرۆڤو سەری لە زۆربەی خەڵك شێواندووە. دکتۆر تیڵدن دەڵیّ: هەڵامەت جیا لە ژەهراوی بوونی جەستە هیچی دیکە نییە کە ئێمە لە سەرەتادا وەك هەڵامەت پێناسەی دەکەینو لە قۆناغەکانی دواتردا دەبن بە شێرپەنجە یا سیل یا نەخۆشییە دەروونییەکان کە وەك خۆرە رایەڵو پۆی بەشەکانی جەستە دەخۆن. هەر لە هەڵامەتی منداڵانەوە تا مردنێك کە دواجار بەهۆی شێرپەنجەوە دروست دەبیّ، چەندین نیشانەگەلی جیاوازن لە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی وەك: هەڵامەتو کۆکەو هەوکردنی قورگو قەبزیو سکچوونو ژانەسەرو ماندوویيو وەڕزیو ئازارە قورسەکانو ترسانی لەڕادە بەدەرو نەبوونی ئارامی دەروونیو

بێخەوی‌و بۆنی ناوخۆشی هەناسەو بەڵغ گرتنی زمان‌و زۆر نیشانەی دیکە، کە هەموویان ئاماژەن بۆ ئەوەی کە لەش ناهاوسەنگە،و نیشانەی ئەوەن کە لەشی مرۆڤ ژەهراوی بووە. کەسێك خوێنی بەهۆی ژەهرەکان‌و زبڵ‌و پیسییەکانە پیس نەبووبێ تووشی هەڵامەت‌و هیچکام لەو نەخۆشییانە نابێت. ساڵی ١٩٢٨ گۆڤارێکی ئەمریکی شیعرێکی گاڵتە ئامێزی لەسەر ئەنفلۆنزاو هەڵامەت بڵاو کردەوە. ئەم شیعرە بەم شێوەیە هەڵامەتی وەسف کردبوو:

"هەڵامەت شتێك نییە ئیلا چاوەڕوانییەکی سروشتی خواکرد نەبێت کە پیشانمان دەدات‌و پێمدەڵێ ئەو خواردنەی خواردوومە باش نەبووە. لووتێکی پڕماوی‌و ئاولێچۆڕاو پاداشتی ئەو هەمبەرگرمیە کە نیوەڕۆ خواردوومە یا پاداشتی ئەو قاورمە گۆشتەیە کە بە ئیشتیا ورگی خۆمم پێ تێر کرد یا رەنگە هی ئەو پارچە پەنیرە بێت کە لەتەك پیتزاکەدا خواردم. هەڵامەت لە بنەڕەتەدا بۆ من هەڵامەت نییە بەڵکو پاداشتی چێژی خواردن‌و پڕکردنی ورگمە لەو چەرەسات‌و شیرینییەمەنیانەی لەباتی نان خواردوومن." ئەو کەسەی بە پێی شێوازی سروشتی لەشساغی دەژی‌و لەخواردنەکانی رادەمێنێ‌و ورگی خۆی بە هەموو خواردنێکی بێ سوودو نەخۆشی هێنەر پڕ ناکات، تووشی هەڵامەت نابێ‌و ئەگەر هاتوو تووشی هەڵامەتیش بوو دەزانێ کەی دەبێ بەڕۆژوو بێ‌و لەشی خۆی خاوێن بکاتەوە. ئەگەر ئەو نەخۆشەی تووشی ئەنفلۆنزا بووە بەردەوام لەشی پڕ کات لە خواردنە نالەبارەکان، نەخۆشییەکەی درێژە دەخایەنێ‌و ئەگەری زۆریشی هەیە کە تووشی هەوکردنی سییەکان‌و

نەخۆشییەکانی دیکە ببێت. دکتۆر "والتەر. سی. ئالڤارێنز" لە پەیمانگەی لێکۆڵینەوە، سەبارەت بەم پرسیارە، کە بۆچی هەموو ساڵێك خەڵك تووشی ئەنفلۆنزاو هەڵامەت دەبن لە کۆڕێکدا بەم شێوەیە وەڵامی دایەوە: کەسێك کە بە شێوازێکی دروست خۆراك دەدات بە جەستەی‌و سیستمێکی بەرگری بەهێزی هەیەو ژەهری لەناو جەستەیدا کەڵەکە نەکردووە، ئەگەر بە جلوبەرگی تەریشەوە لەبەردەم بای سارددا بوەستێ تووشی هەڵامەت نابێت. ئەمجۆرە تاقیکردنەوەو ئەزموونانەی لەلایەن ئەم پزیشکەوە بەدەستهاتوون شتێکی جیا لەو بۆچوونانە نین کە پێشڕەوانی شێوازی تەندروستی سروشتی لەساڵی ۱۸۲۲ خۆیان پێوە خەریك کردبوو، هەموویان راستی‌و دروستی ئەم بۆچوونانە دەسەلمێنن. هەروەها ئەم پزیشکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە ئەگەر لە زستاندا پلەی گەرمی لەشی کەمێك دابەزێ هیچ ترسێکی لەسەرما نییە. ئالڤارێنز دەڵێ، منیش وەك هەموو خەڵك بیستبووم هەڵامەت نەخۆشییەکی درمە، بەڵام من وێڕای ئەوەی چەندین جار لە تەکسیدا لەپاڵ ئەو کەسانەدا دانیشتووم کە ئەنفلۆنزاو هەڵامەتیان بووەو هەروەها بۆ ماوەی چەندین ساڵیش ئەم نەخۆشییانەم چارەسەر کردووە، بەڵام تووشی هەڵامەت نەبووم. ئەم پزیشکە لەو بڕوایەدایە: کەسێك لەرووی لەشساغییەوە لەرەوشێکی لەباردا بێ تووشی هەڵامەت نابێت. ئەم پزیشکە (بەر لەوەی بەم شێوازە ئاشنا بێت) هەموو ساڵێك چوار جار تووشی هەڵامەت دەبوو. هەرچەند کەسێکی وەرزشکار بووەو بەردەوام مەلەو راکردنی کردووەو هەموو رۆژێك حەمامی ئاوی ساردی کردووەو عەسرانیش

شەش کیلۆمەتر رایکردووە، بەلام تەواوی ئەم چالاکییە وەرزشیانە نەیانتوانیوە رەوشێکی باشی لەشساغی بۆ ئەو دەستەبەر بکەن کە تووشی هەلامەت نەبێ. هەر بەو شێوەیەی کە زۆرێک لە وەرزشکارەکانیش سەرمایان دەبێ‌و تووشی هەلامەت دەبن.

ئایا کەسێک فشاری خوێنی هەبێ‌و رێژەیەکی زۆر ماددەی ژەهراوی لەناو خوێنیدا بێ، دەتوانێ لەریزی ئەو کەسانەدا بێ کە خاوەنی لەشساغییەکی باشن؟ ئەم پزیشکە لەدرێژەی قسەکانیدا دەڵێ: فێریان کردوین بۆ ئەوەی بەهێزو لەشساغ بمێنینەوە دەبێ خۆش خۆراک بین‌و وەک پێویست بخەوین. من نە ئەم پێشنیارانە رەت دەکەمەوەو نە بەبێ بەهاشیان دادەنێم. بەلام حەز دەکەم سەرنجتان بۆ ئەم مەسەلەیە راکێشم کە؛ خەڵک زۆر جار باش خواردن‌و زۆر خواردنیان لێتێکدەچێت‌و زۆربەی خەڵک بە پێی ئەم رێنماییە ورگی خۆیان پڕ دەکەن لەبەرهەمە بێ نرخەکانی کۆمپایانیاکانی خۆراک دروستکردنی کە باش هەرس نابن‌و خلتەی زۆر لە لەشدا جێدێڵن. کەسێک ئەمە خۆراکی بێ هەر لەبنەڕەتدا خۆی بۆ تووشبوون بە ئەنفلۆنزاو هەلامەت ئامادە دەکات، نەک بۆ تووش نەبوون. بابەتێکی دیکە ئەوەیە، من نامەوێ ئەو خاڵە رەتبکەمەوە کە کاتێک پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ‌و مرۆڤ دەکەوێتە بەر سەرما، تووشی هەلامەت نابێ. ئەم بابەتە تەواو سەبارەت بە لەسەرەوە بوونی پلەی لەشیش هەر راستەو لە هەر دوو حاڵەتەکەدا، چ بەرزی‌و چ نزمی پلەی گەرمی، لەش بۆ هاوسەنگ کردنی پلەی ئاسایی خۆی دەبێ وزە بەکار بێنێ‌و ئەمەش گران لەسەری دەکەوێ. کاتێک پلەی گەرمی لەش

دادەبـەزێ یەکـەم کێـشە کـە دروسـت دەبـێ ئەوەیـە کـە دەزگـای کردنەدەرەوەی پاشەڕۆ کارەکەی خاو دەبێتەوەو لە هەندێ کاتیشدا بە تەواوی دەوەستێو مادده ژهرییەکان لەناو لەشەدا کەڵەکە دەبن. ئەو کەسـەی بڕێکـی زۆر زبـڵو مـادده زیادەکانی لـە لەشـیدا کۆکردۆتـەوە، ئامادەیە بۆ تووشبوون بە هەرچەشنە نەخۆشییەکی وەك ئەنفلۆنزاو هەڵامـەتو...هتـد. ئـەو کەسانەی کێـشەی کـەمخوێنیان هەیـە کـاری دەزگـای کردنـەدەرەوەیان سـست دەبـێو لـە لەشـیاندا ئەوەنـدە زبـڵو خاشاك کۆدەبێتەوە کە بەرەبەرەو بە تێپـەڕبوونی کـات، دەبێتـە هـۆی تووشبوون بە نەخۆشییە قورسەکان. کاتێك ڕێژەی ئەم زبڵو خاشـاکە لەتواناو تەحەمولی جەستە زیاتر بوو، پێکهاتـەکانی لـەش هەوڵـدەدەن بۆ مانەوەی خۆیان هەموو ڕێگاکان بگرنـەبـەر بـۆ ئـەوەی بەشـێك لـەم ژەهرانـە بکەنـەدەرو وا بکـەن ژینگەکـەیان بـۆ ئـەوە بـشێ تەحـەمولی بکەن.

دکتـۆر ئالڤـارێنز لـەو بڕوایەدایـە باشـترین دەرمـان بـۆ هەڵامـەت Copavinینـە. هـەروەها دکتـۆر Dieshیـش پـشتگیری لـەم بابەتـە دەکـاتو لـەو بڕوایەدایـە کـە Copavin تـەنها ماددەیەکـە کـە کاریگەرییـەکی باشـی لەسـەر هەڵامـەت هەیـە. Copavin تلیـاكو کۆدئین تێدایە (ئەسـپرین کـۆدئین)و ٨٥٪ هەڵامـەت چارەسـەر دەکات، بەڵام بەو مەرجەی کەسـەکە هـەر کـە هەسـتی کـرد تووشـی هەڵامـەت بووە بەکاری بێنێ، چونکە لە قۆناغەکانی دواتری هەڵامەتـداو کاتێـك ماوەیەکی بەسـەردا تێپـەڕی، ئـیتر دەروی نابـێ. هەنـدێکجار هەڵامـەت چـەند سـەعاتێك دەخایـەنی، بـەڵام لـە هەنـدێك حاڵەتـدا دوو تـا سـێ

هەفتەش دەخایەنێتو هەر خۆی بێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك نامێنێ. لەلایەکی دیکەوە Copavin هەندێك زیانی لاوەکیشی هەیەو دبێتە هۆی قەبز بوونو تووشبووان بە نەخۆشییە دەروونییەکان تووشی گرفتی زیاتر دەکاتو هۆی هەڵامەتەکەش بنبڕ ناکات، بەڵکو تەنها ونی دەکات بەڵام چارەسەری ناکات. ژیرانەترین کارێك کە پێویستە لەسەرەتای دەستپێکردنی هەڵامەتدا بکرێت ئەوەیە کە: هەر لە یەکەم ساتەوە کە مرۆڤ زانی تووشی هەڵامەت بووە واز لەخواردن بێنێو ڕۆژوو بگرێت. تەنانەت خواردنەوەی ئاوی زیادەش، بە پێچەوانەی ئەوەی لەناو ئێمەدا بۆتە باو کارێکی دروست نییە، پێویستە ئاو بە پێی پێویست بخورێتەوە بەو رادەیەی کە تەنها تینویەتی راستەقینە بشکێنێو بەس. بەڵگەی زۆر لەبەردەستدایە دەیسەلمێنن ئەوانەی کەمتر ئاو دەخۆنەوە زوتر چاك دەبنەوە. ئەو ماوەیەی کە پێویستە کەسەکە بەرۆژوو بێ پەیوەستە بە نیشانەکانی هەڵامەتەکەوە. لە بارودۆخی ئاساییدا نابێ لەبیستو چوار کاتژمێر زیاتر واز لە خواردن بهێنرێت، دیارە ئەگەر پێویست بوو مرۆڤ دەتوانێت تا سێ، چوار رۆژ بەڕۆژوو بێ.

لە یەکەم رۆژی دوای رۆژووەکەدا باشتر ئەوەیە کە خواردنێکی سادەو بەرێژەیەکی کەم بخورێت. بۆ نموونە ژەمی بەیانی پرتەقاڵێك یا سندییەكو بۆ ژەمی نیوەڕۆ زەڵاتەو بۆ ژەمی ئێوارەش تۆزێك میوەی تازەی ئەو وەرزە بخورێت. بە گشتی واباشترە تا کاتێك نیشانەکانی نەخۆشی لەناو نەچوون هیچ نەخورێت. لەماوەی رۆژووەکەدا باشترین جێگە بۆ نەخۆش ناو جێگەیە. پێویستە هەوای

ژوورەکە بەردەوام بگۆڕێت‌و نەخۆش خۆی گەرم داپۆشێت‌و هەموو ڕۆژێك خۆی بە ئاوی شلەتێن بشواو پشووو ئارامی لەبەرچاو بگرێت. ئەگەر کەسێك ناچارە کار بکات‌و بۆی نالویٚ لەناو جێگادا بمێنێتەوە دەبیٚ هەولبدات ئەوەندەی بۆی دەکریٚ خۆی لە دڵەڕاوکیٚ‌و کاری قورس ببوێریٚ‌و زیاتر پشوو بدات‌و شەوانەش زۆر زوو بچێتە ناو جێگاوە. ئەگەر ئەم ئامۆژگارییە سادانە ڕەچاو بکرێن ئەوا کەسەکە ئەگەری تووش بوونی بە هەوکردنی سییەکان کەمە، بەلام ئەگەر بەهۆی خواردنەوە ئەگەری چاکبوونەوەکەی خۆی دوابخات یا هەوڵ بدات بە مادده کیمیاییەکان (دەرمانەکان) نیشانەکانی نەخۆشییەکە بشارێتەوە، تەنها ڕەوشەکەی مەترسیدارتر کردووە. ئێمە لافی ئەوە لێنادەین کە ڕۆژوو ئامرازێکی چارەسەرکەرە، بەلکو ئەوە لەشە کە کاری چارەسەری ئەنجامدەدات نەك ڕۆژوو. تەنانەت ئەگەر مرۆڤ ڕۆژووش نەگرێت‌و پشوویش نەدات‌و بخواتەوەو کەمیش بخەویٚ‌و کاری قورسیش ئەنجام بداو خۆشی بەر سەرما بدا، بە هەموو ئەمانەشەوە ئەگەر لەش هێزو توانایەکی تێدابیٚ سەرلەنویٚ لەشساغی بۆ دەگەڕێتەوە؛ تەنها ئەوەندەیە کە ماوەی نەخۆشییەکە درێژتر دەبێتەوە. مرۆڤەکان لەدێر زەمانەوە لەتەك هەلامەت‌و ئەنفولانزادا هەڵیان کردووە. من دەمەویٚ بڵێم بەهۆی ڕۆژوو گرتنەوە ناراحەتییەکانی نەخۆش کەمتر دەبیٚ‌و ماوەی نەخۆشییەکە کەمتر دەبیٚ‌و کەسی نەخۆشیش ئاسانتر لەشساغی خۆی دەپارێزێت.

بەشی بیستەم

وشکی جومگەو شانەکان[1]

***

رەق بوونی ئەندامەکانو شانەکان یەکێکە لەو نەخۆشییانەیە کە حاڵەتێکی گشتی وەرگرتووەو بوودجەیەکی سەرسوڕهێنەر بۆ دۆزینەوەی هۆی ئەم نەخۆشییە ئیفلیج کەرە تەرخان دەکرێت، بەڵام تا ئەمڕۆ هۆی ئەم نەخۆشییە وەك نەخۆشییەکانی دیکە پەی پێنەبراوە. لە ئێستادا روون بۆتەوە کە شێوەی ژیانو خۆراکی کەسی نەخۆش رۆڵێکی کاریگەری هەیە لە دروستکردنی ئەم نەخۆشییەداو رۆژوو دەتوانێ لە چاکبوونەوەی ئەم نەخۆشییەدا رۆڵێکی گرینگی هەبێ. بۆ نموونە پزیشکێکی چاوم دێتەوە یاد کە رەوشی جەستەییو تەندروستی بە شێوەیەك خراپ بوو کە بە ناچاری کلینیکەکەی سپاردبوو بە کەسێك دیکە. چەندین ساڵ لای پزیشکە جۆراوجۆرەکانو چەندین پسپۆری دەمار[2] لە ژێر چاودێریو چارەسەریدا بوو، بەڵام لەبەر ئەوەی رۆژ لەدوای رۆژ نەخۆشییەکەی بەرەو خراپتر دەچوو، پێیان وتبوو هیچ هیوایەك بۆ چاکبوونەوەی

---

(۱)- Multiple Sklerose

(۲)- Nerologen

نییەو دەرمانێك نییە بتوانێ ئەم نەخۆشییە چارەسەر بكات. راستییان پێ وتبوو، چونكە نەك بۆ ئەم نەخۆشییە، بەڵكو بۆ هیچ نەخۆشییەكی دیكەش دەرمانێك دەست ناكەوێ بتوانێ چارەسەری نەخۆشی بكات. دوای حەوت هەفتە كە ئەم پزیشكە لە پەیمانگایەكی تەندروستیو بە پێی شێوازی تەندروستی سروشتی لەژێر چاودێریو چارەسەریدا بوو، و رۆژوویەكی درێژ ماوەی گرت، توانی بۆ جارێكی دیكە لەسەر پێكانی بوەستێو بگەڕێتەوە ماڵەوەو كارەكەی خۆی لە كلینیكەكەی دەست پێبكاتەوە. دیارە ئەم كەسە دوای ئەم حەوت هەفتەیە بە تەواوەتی لەشساغی بۆ نەگەڕایەوەو ناكرێ چاوەڕوانییەكی لەو شێوەیەشمان هەبێ كە كەسێكی پەكەكەوتووی بێ جووڵە دوای ئەم ماوە كورتە تەواو لەشساغ ببێتەوە، بەڵام هەر لەم ماوە كورتەدا رەوشی تەندروستی بە شێوەیەك باش ببوو كە توانیبووی بە پێی خۆی بچێتەوە بۆ ماڵەوەو سەرلەنوێ دەست بە كارەكەی بكاتەوە.

زۆرێك لە نەخۆشەكان هەر ئەوەندەی تۆزێك لە ئازارەكانیان كەم بۆوە، خۆشحاڵو رازی دەبنو ئامانجەكەیان لەیاد دەكەن كە چاكبوونەوەی تەواوەتی بووەو لە نیوەی رێدا كارەكەیان واز لێدێنن. زۆربەی كات ئەم كەسانە باقی رێگاكەیان خۆیان دەیبڕنو لەو بڕوایەدان كە دەتوانن –بەبێ یارمەتی ئەو پسپۆڕەی لەسەرەتاوە رێگاكەی پیشانداون- باقی رێگاكەش ببڕن. هەندێكیشیان سەركەوتوو دەبنو بە تەواوی چاك دەبنەوە.

رەق بوونی ئەندامەکان[1] نەخۆشییەکە کە بە هۆیەوە بەشێك لە لەش توندو رەق دەبێتو هۆی سەرەکی ئەم نەخۆشییەش هەوکردنی بەشە رەقبووەکانەو لەم پەیوەندییەشدا سیستمە دەمارییەکانو شانە دەمارییەکانیش زیانیان بەردەکەوێو لە نێوانەکانیاندا گۆشتی زیادە دروست دەبێ. ئەم دروستبوونی گۆشتی زیادەیە لە بەشە زیان بەرکەوتووەکاندا بەهۆی کەڵەکە بوونی شانە چەسپناکەکانەوە روودەدات[2]. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەش بریتین لە توندو رەق بوونی رووکاری بەشە زیان بەرکەوتووەکانو دەمارەکانی پەیوەست بەو بەشانەوە. ئەم رەقبوونانە کە لەشێوەی چەندین خاڵی بچووکدا لەزنجیرە دەمارییەکانی مێشكو دەمارە پەتکدا دروست دەبن، دەبنە لەمپەر لەبەردەم کاری سیستمی دەمارەکاندا. لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی ورد لەسەر ئەو کەسانەی بەم نەخۆشییە مردوون[3] ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکەن کە ریشاڵە دمارییەکانی دەوری مۆخ (پۆششی دەوروبەری مۆخی دەمارەکان) زیانی بەرکەوتووەو خانە دەمارییەکانو شانە چەسپناکەکان[4](بافتهای پەیوەندی) پێکەوە لکاونو لەناو یەکتردا تواونەوە. من لەو بڕوایەدام ئەم ئەنجامو توێژینەوەو لێکۆڵینەوانە لەسەر ئەو مردوانە ئەنجامدراوە کە بەهۆی نەخۆشییەکەوە مردوون، ئەگینا لەقۆناغە سەرەتاییەکانی

---

(١)- esklerose

(٢)- Hyperplasi

(٣)- Atopsie

(٤)- Gliazellen

نەخۆشییەکەدا جومگەکان وشكو رەق نابن، بەڵکو تەواوی پرۆسەی نەخۆشییەکە بەهۆی هەوکردنەوە درێژە دەکێشێت. نەخۆش دوای پانزە بیست ساڵ دوای ئەم نەخۆشییە، دەمریّو پاشان توێکاری لەسەر دەکەن، بە تایبەت لەسەر مێشكو دەمارەکانی نەخۆش چەندین تاقیکردنەوەو توێژینەوە بەرێوەدەچیّو روون دەبێتەوە کە بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە تووشی رەق بوونی ماسولکەو جومگەکان ببوو. کەس بە تەواوی نازانیّ دە پانزە ساڵ بەرلەوەی نەخۆشەکە بمریّ سیستمی دەماری ئەم نەخۆشە لە چ دۆخێکدا بووە، بەڵکو هەموو توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکان کاتێك ئەنجامدەدرێن کە کەسەکە گەیشتۆتە دوا پلەی نەخۆشیو مردووە. ئەم نەخۆشییە دەتوانیّ چەندین ساڵ درێژە بکێشیّو لەش تووشی چەندین قەیرانی جۆراوجۆر بکات تا ئەو کاتەی کە ئیتر کەسی نەخۆش دەمریّ. لە دوا قۆناغەکانی ئەم نەخۆشییەدا، مەحاڵە شانەو ئەندامەکان بگەرێنەوە دۆخی ئاسایی خۆیان. بەڵام کەس بە تەواوی ناتوانیّ بڵیّ ئەم نەخۆشییە لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا چارەسەر ناکرێت. بەدڵنیاییەوە ئەم نەخۆشییە لە قۆناغە سەرتاییەکانیدا چارەسەری هەیەو من خۆم بینیومە ئەمجۆرە نەخۆشانە چاك بوونەوە. لەماوەی گەشە کردنی ئەم نەخۆشییەدا شانە چەورییەکانو ئەو ماددانەی مێشكو دەمارەکان دادەپۆشن زیانیان پێدەگات، بە شێوەیەك کە هەندێك لە دەمارەکان کاری خۆیان بە باشی ئەنجام دەدەنو هەندێکیان سست دەبنو هەندێکیشیان لەکار دەکەونو باش کار ناکەن. دیارە هەرگیز هەموو نەخۆشەکان لە بەشەکانی مێشكو

دەمارەکانـدا وەك یـەك زیانیـان بەرناکـەوێو لـە تـەواوی کەسـەکاندا رەقبوونی شانەکان وەك یەك ناچێتە پێشو پەرەناستێنێ. لـە نیـشانە دیارەکانی ئـەم نەخۆشـییە لاوازی جەسـتەییو پەککـەوتنو رەقبـوونی پشتو نەجوولانی لەشـە، بـە شـێوەیەك کـە زۆربـەی کاتـەکان دەسـتو باسکەکان زیاتر لە قاچەکان تووشی ئـەم نەخۆشـییە دەبـنو کەسـەکە تووشی ئالۆزی دەماریو تەنانەت چاپووکی دەروونـیش[1] دەبـێ، جـۆرە ئالۆزییـەکی دەروونـی خـۆش (شـێتییەتیەکی چـاك) کـە جەزبـەو شـەیداییو حـاڵ لێهـاتنو شـۆرو شەوقیـشی لەتەکدایـە. هـەروەها وروژانـی دەمـاریو زمـانگیرانو چاوئەبلەقبوونی لائیرادیو جوولەی لەناکاوو بـێ پێـشەکی[2]و پـشتە لـەرزە[3] کـە تـەنها لـەکاتی خـەوتنو کارنەکردندا نامێنێ، لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەن.

بەشە زیان بەرکەوتووەکان لە مێشكو دەمارەکانی دوو کەسدا کـە نەخۆشییەکی هاوشێوەیان هەیە (رەق بـوونی لـەش) وەك یـەك نییـە. جیا لەوە، خێرایی گەشەو بلاوبوونـەوەی نەخۆشـی دوو کەسـیش وەك یەك نییە، لـە کەسـێکدا هێـواش دەچـێتە پـێشو لـە کەسـێکی دیکـەدا خێرایە. ئەو شوێنەی نەخۆشـییەکە لـەوێوە سـەریهەڵداوە پیـشانیدەدا نەخۆشـەکە تـا چـەند تووشـی رەق بـوونی ئەندامـەکان بـووەو نەخۆشییەکە لەکام قۆناغەیدایە. هەندێکجار بینینی چاو کز دەبێو

---

(١)- Amemo, Amentielles Syndrom Exaltationsmanie

(٢)- Nystagmus

(٣)- Tremor

نەخۆش شتەکان بە دووانی دەبینێ[1]. ئەمجۆرە نیشانانە لە سەرەتای نەخۆشییەکەدا بەدی دەکرێن. نیشانەکانی نەخۆشی کە لەچاوادا دەردەکەوێ دوای ماوەیەك نامێنێو هەندێکجار چەندین مانگو سالێ پێدەچێ تا جارێکی دیکە دەرکەوونەوە، کەسە نەخۆشەکە لە چاویدا هەست بە حالەتێکی سەیر دەکات کە هەندێکجار خورووشی هەیە. هەندێکجار کەسەکە تووشی کەڕی دەبێت. دوای ماوەیەك هەست دەکات قاچەکانی لاواز بوونو هەست بە جۆرە نادلنیاییەك دەکات کە دەبێتە هۆی ئەوەی بە دژواری رێبکاتو هەنگاو هەلهێنانەوە بۆی قورس دەبێ. هەندێکجار کەسی تووشبوو هەست دەکات هەندێك لە ئەندامەکانی لەشی تووشی لەرزۆکی دەبنو لە قاچەکانیدا گیرانو رەق بوونو لەرزین دروست دەبێت. هەندێکجار یەکێك لە دەستەکان تەمەلتر دەبێ لەوی دیکەیان یا بەجارێك لەکار دەکەوێو کاتێك کەسەکە دەیەوێ شتێك بەرز بکاتەوە یا بیگوازێتەوە دەستەکانی دەلەرزن. کاری میزەلدانو بەشی کۆتایی ریخۆلە[2] کەموکوڕی تێدەکەوێ. سەرجەم ئەم نیشانانە دەتوانن بۆ چەندین سال بە شێوەیەکی زۆر لەسەرەخۆ گەشە بکەن. هەندێکجار ئەم نیشانانە هەر دەرناکەون یا چەندین سال دوای دەرکەوتنیان نامێنن. ئەم نەمانی نیشانانە ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکات کە ئەم نەخۆشییە لە قۆناغە سەرتاییەکانیدا بە هیچ شێوەیەك گۆڕانی بەسەردا نایەت. هەندێك لە نەخۆشەکان ٢٥ سال دوای ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان هەست

(١)- Diplopie

(٢)- Mastdarm

پێکرد دەتوانن سەرلەنوێ کار بکەن‌و ئەم راستییە پێمان دەڵێ ئەم نەخۆشییە چەند ئارام‌و بەکاوەخۆ گەشە دەکات. لەبەر ئەم هۆیە ماوەیەکی زۆر لەبەر دەستدایە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە. قۆناغە سەرتاییەکانی ئەم نەخۆشییە زۆر هێواش تێدەپەڕێ‌و تا ماوەیەکی زۆر نیشانەکانی بەدەگمەن دەردەکەون، بەجۆرێك کە پاش چەندین ساڵی ئازگار دەرناکەوێ کە کەسەکە لەراستیدا ئەم نەخۆشییەی(عەلیل بوون) هەیە. دیارە لەهەندێك کەسدا هەر لەقۆناغە سەرەتاییەکانیشدا بە تەواوی رەقبوونی ئەندامەکانی پێوە دیارە. پێموابێ خوێنەری ئەم بەشە بۆی دەرکەوتبێ کە ئێمە دوو جۆر (عەلیل بوون)مان هەیە کە هیچکامیان وەك یەك نین. لەهەر دوو جۆر نەخۆشییەکەدا، رەوشی تەندروستی کەسی تووشبوو لەفاکتەرە دیاریکەرەکانە. لەتەواوی ماوەی پرۆسەی رەقبوونی ئەندامەکاندا هیچ جۆرە بوونەوەرێکی مایکرۆسکۆپی‌و ڤایرۆس یا بەکتریا لەو تاقیکردنەوانەدا نابیندرێ کە لەسەر کەسە تووشبووەکە بەڕێوە دەچن تا ئێمە ئەوان بە سەبەبکاری نەخۆشییەکەی لەقەڵەم بدەین. ئەمجارەیان دنیای پزیشکی خۆی لە ورێنە پاراست‌و رایگەیاند کە هۆی ئەم نەخۆشییە نازانێ (دیارە هەموو نەخۆشییەکانی دیکەش هەر بەو جۆرەن)و لەو باوەڕەدان ئەم نەخۆشییە بەهۆی هەوکردنەوە دروست دەبێت. تا ئێستا هیچکام لەشێوازە پزیشکییە باوەکان نەیانتوانیوە لەچارەسەری ئەم نەخۆشییەدا رۆڵیان هەبێ‌و نەخۆشەکان رازی بکەن. چۆن دەتوانرێ نەخۆشێك چارەسەر بکرێت کە هۆی نەخۆشییەکەی نەدۆزرابێتەوە؟ لە ستانداردە دیاریکراوەکاندا

سەبارەت بە نەخۆشی رەقبوونی ئەندامەکان هاتووە: تا ئێستا سەبارەت بەهۆی ئەم نەخۆشییە هیچ نازانینو هەر چەشنە لێکۆڵینەوەو پشکنینێك بۆ ئاکام ماوەتەوەو هیچکام لەشێوازە باوەکانی چارەسەری سوودیان نەبووە. نەخۆشییەك چارەسەر دەبێو کەسی نەخۆش تەواو چاك دەبێتەوە کە هۆی نەخۆشییەکەی بزانرێت. زانستی پزیشکی دەڵێ: تا ئەو کاتەی هۆی نەخۆشییەکە نەزانراوە، هیچ پێویست ناکات ئێمە سەرنج بدەینە ئەو کاریگەرییە گشتییانەی کە شێوازی ژیانو ژینگە لەسەر کەسەکە دایدەنێنو ئەوان بەهۆی سەرەکی نەخۆشییەکە لەقەڵەم بدەین، ئێمە لەو پشکنینو لێکۆڵینەوانەی خۆماندا کە بۆ دۆزینەوەی هۆی نەخۆشییەکە ئەنجامانداوە، لەگەڵ دنیایەك تاریکیو نهێنی بەرەورووین. ئاساییە تا کاتێك نەمانەوێ ئەوە قبوڵ بکەینو تێبگەین کە شێوازی ژیانی مرۆڤ دەتوانێ لە سەرهەڵدانی نەخۆشییەکاندا رۆڵی هەبێ، ناگەینە ئامانج، چونکە نەخۆشییەکان ئەنجامی شێوە ژیانی رۆژانەی کەسەکەیەو لە ئاسمانەوە دانەباریوە. کاتی ئەوە هاتووە تێبگەین کە هۆی تەواوی نەخۆشییەکانمان شێوازی هەڵەی ژیانمانە کە جەستەو دەروونمان لاواز دەکات. ئەگەر ئەم شێوازە هەڵانە لە ژیانماندا نەمێنن، هەزاران نەخۆش چاك دەبنەوە. بە درێژایی ئەو ماوەیە کە کلینیکم هەبووەو سەروکارم لەتەك نەخۆشی جۆراوجۆردا هەبووە، هەرگیز نەخۆشێکم نەبینیوە لە سەرەتای رەقبوونی ئەندامەکانیدا بە شوێن چارەسەرکردندا بگەڕێت. هەر بۆیە ناتوانم بڵێم ئەگەر نەخۆشێك بە پێی رێنماییەکانی شێوازی تەندروستی سروشتی بژی تا

چەند ئەگەری تەواو چاکبوونەوەی هەیە. تەواوی قوربانییەکانی ئەم نەخۆشییە -ئەوانەی من سەرپەرشتیم کردون- لەدوا قۆناغەکانی نەخۆشییەکەدا بوون، بەلام ئەوەم بۆ روون نەبۆتەوە کە تا چ قۆناغێك بە پلەکانی تەندروستیدا هەلزناون. تەنها ئەوەندەمان لێ روونە کە شێوازی تەندروستی سروشتی کاریگەریەکی وەهای هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی سەرلەنوێ جەستە کارە سەرەکیو گرینگەکانی خۆی کۆنترۆڵو بەهێز بکاتو بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی. سەرنجێکی کورت لەو ئەزموونە کردەییانەی نەخۆشێك بەهۆی رۆژووەوە بەدەستی دێنێ نیشانی دەدات کە لە یەکەم قۆناغی نەخواردندا کەسی تووشبوو هەست بەوە دەکات کە بە گشتی لەرابردوو باشترە. نەخۆش دوای رۆژووەکە دەتوانێ ئەندامەکانی لەشی بە ویستو کۆنترۆڵی خۆی بجوولێنێت. زۆرێك لەو کەسانەی بۆ چەندین ساڵ لەناو جێدا کەوتبوونو نەیاندەتوانی لەسەر پێی خۆیان بوەستن، لەپڕ هەستاونە سەرپێو دەستیان بە رۆشتن کردووە. ئەگەر کەسی تووشبوو دوای رۆژووەکەی بە شێوەیەکی ورد -بە پێی رێنماییەکانی شێوازی سروشتی تەندروستی- خواردنەکەی بەرنامەرێژی بکاتو لەسەری بەردەوام بێتو بەردەوام وەرزش بکاتو سوود لە هەتاو وەرگرێ، رەوشی زۆر باشتر دەبێت. لە قۆناغی دووەمدا کە کەسەکە بەرۆژوو دەبێتو هێزو تواناو ئازایەتییەکی زیاتر پەیدا دەکاتو دەتوانێ بەشێکی زۆرتر لە ئەندامەکانی کۆنترۆڵ بکاتو بیانجوولێنێت. من کەسە تووشبووەکانم هاندەدا سێ جار رۆژوو بگرنو دەمبینی دوای هەر جارێك رەوشیان باشتر دەبوو. بە شێوەیەکی ئاسایی دوای

ڕۆژووەكە من ئەو كەسانەم بۆ ماوەیەك لەناو جێگەدا دەهێشتەوەو ڕۆژانە دوو جار ڕاهێنانی جەستەیی پێویستم پێدەكردن‌و تا دڵنیا دەبووم كە ڕاهێنانەكان بە جوانی ئەنجام دەدەن، بۆ ئەوەی زیاتر بەسەر ئەندامەكانیاندا زاڵ بن. مەبەست لەم ڕاهێنانانە بەهێزكردنی ماسولكەكان نییە، بەڵكو بۆ ئەوەیە تا شارەزایی‌و دڵنیایی ئەم كەسانە زیاتر بێت. ئەگەر كەسێك بیهەوێ ڕاهێنانی قورستر بكات دواتر خۆی تاقیان بكاتەوە..

تیشكی خۆر ڕۆڵێكی گرینگی لە بەردەوامیدان بە ئارامی‌و توانای دەماری ئەم كەسانەدا هەیە. ئەم كەسانە زیاتر میوەی تازەو زەڵاتەو سەوزەیان پێدەدرا لەگەڵ بڕێكی دیاریكراو چەوری گیایی. هەروەها پرۆتینی گیایشیان پێدەدرا. پێویستە ئەم خاڵەشمان لەیادبێ كە: ڕەقبوونی ئەندامەكان لەقۆناغی یەكەمی نەخۆشییەكەدا ڕوونادات. لەم قۆناغەدا نەخۆش بەتەواوی چاك دەبێتەوە، دیارە بەو مەرجەی كە مەرجەكانی تەندروستی بە تەواوی ڕەچاو بكات‌و خۆی لەتەواوی ئەو شتانە بپارێزێ كە هۆی نەخۆشییەكەی بوون‌و بەردەوام لەشی لەزبڵ‌و خاشاكە بەجێماوەكان خاوێن بكاتەوە. بەڵام ئەگەر نەخۆشی گەشەی كردو پەرەی سەند، بە شێوەیەك كە هەیكەلی ئەندام‌و دەمارەكان گۆڕان، بەدەگمەن تەندروستی تەواوەتی دەگەڕێتەوە. وەخۆ كەوە بەر لەوەی كار لە كار بترازێت.

بەشی بیستو یەکەم

تەنگەنەفەسی[1]

***

خانمێکی گەنجی گۆرانی بێژ کە لە گرۆپێکی موزیکدا ئەندام بوو، و هەموو کاتەکانی خۆی بە وەرزش‌و موزیکەوە دەبردە سەرو ژیانیشی لەسەر گۆرانی خوێندەکەی بوو، رۆژێك هەست دەکات تووشی تەنگە نەفەسی بووەو ئیتر ناتوانێ گۆرانی بڵێ‌و وەرزش بکات. سەردانی پزیشکەکەی دەکات‌و ئەویش چەندین پشکنینی جۆراوجۆری بۆ ئەنجام دەدات‌و دوای ماوەیەك پزیشکەکەی پێیدەڵێ، من دەتوانم بەو دەرمانانەی لامە کەمێك تەندروستی تۆ باشتر بکەم، بەڵام ناتوانم چارەسەری نەخۆشییەکەت بکەم. ئەم کچە گەنجە بێ هیواو پەشۆکاو لەوەی کە ژیانی فەوتاوە، دەچێتە لای پزیشکێکی پسپۆڕو ئەویش هەر ئەو قسانەی پێدەڵێ کە پزیشکی خێزانەکەیان پێی وتبوو. پێیانوتبوو واز لە کەش‌و هەوای ساردی باکووری رۆژئاوای ئەمریکا بێنێت‌و بچێت بۆ باشوور، بەشکو بەم کارە نەخۆشییەکەی باشتر ببێت. بەناچار ئەم کچە روو دەکاتە کێڵگەی بنەماڵەکەیان‌و بە شوێن دەرمان یا شێوازێکی چارەسەریدا دەگەڕێت. دواجار سەبارەت بە شێوازی تەندروستی

---

(١)- Asthma

سروشتی هەندێك زانیاری لە کەسێکەوە دەبیستیو بەخۆی دەڵێ نابێ ئەم هەلە لەدەست بدەم، کێ دەزانێ رەنگە موعجیزە رووبداتو چاك ببمەوە. ئەم خانمە دەچێ بۆ باشووری ئەمریکا -شوێنێك کە کەشو هەوایەکی گەرمو وشکی هەیە-و لەوێ ناسیاوی لەتەك یەکێك لە پزیشکەکانی شێوازی سروشتی تەندروستیدا پەیدا دەکات. بە شكو گومانەوە چیرۆکی نەخۆشیو ژیانی خۆی بۆ دەگێڕێتەوە. پزیشکەکە پێیدەڵێ: من پێموایە تۆ دەتوانی سەرلەنوێ چاك ببیتەوەو لە تەنگەنەفەسی رزگارت بێت، دیارە بەو مەرجەی هەر چییەکەت پێدەڵێم بیکەی. ئەم خانمە قبوڵی دەکاتو لێی دەپرسێ چی بکەم؟ پزیشکەکە پێیدەڵێ: "بەرۆژوو بە". ئەم کچە نازانێ رۆژوو گرتن یانی چیو نازانێ مەبەستی ئەم پزیشکە لەم پێشنیارە چییە. دوای روونکردنەوەی سەرەتایی ئەم نەخۆشە قەناعەت دەکاو دەست دەکا بە رۆژوو گرتن. هێشتا دوو هەفتە بەسەر رۆژووەکیدا تێناپەڕێ، هەست دەکا نەخۆشییەکەی پەڕاندوەو بەو پەڕی حەزو تاسەوە دەگەڕێتەوە بۆ شارەکەی خۆیو دەست بە کارو ژیانی خۆی دەکاتەوە. لەمرۆدا بە هەزاران ژنو پیاوو پیرو گەنج بە دەست تەنگەنەفەسییەوە دەناڵێنن. لەسەر کەسی تووشبوو بە تەنگە نەفەسی چ بەرنامەگەلێك پیادە دەکەن؟ یەکەم ئەوە کە، پێویستە پشکنینی بۆ بکەنو بزانن لە بەرابەر چ ماددەیەکدا حەساسییەتی هەیە.

لەبەر ئەوەی زۆر کەس حەساسییەتی بە هەلالەی گوڵ یا ماددەیەکی دیکە هەیە وای بۆدەچن رەنگە فلانە ماددە بووبێتە هۆی حەساسییەت. سەر لەبەیانییەك کەسێك خۆی بە کلینیکەکەمدا کردو

وتی تەنگەنەفسیم هەبووەو ماوەیەکیش بەرۆژوو بووم. پشیلەیەك لەناو ژوورەکەدا چاوشارکێی دەکرد. دەبینم ئەو کەسە لەپشیلەکە ورد بۆتەوەو سەیری دەکات، دوای تۆزێك سەیرکردنی پشیلەکە رووی کردە من وتی: پێشتر پێموابوو پێشلە بۆتە هۆی نەخۆش کەوتنی من‌و رقم لێیان دەبۆوە، بەڵام ئێستا رەوشەکە گۆڕاوەو دەزانم هۆی نەخۆشییەکەم چی بورە. پشیلەکەی هەڵگرت‌و دەستی بە پشتیا هێناو بەم کارەی ئەو رق‌و بێزارییەشی لە دەروونی سڕییەوە کە لەئاست پشیلەدا بۆی دروست ببوو.

هەموو ساڵێك رێژەی تووشبووان بە نەخۆشی تەنەگەنەفەسی زیاد دەکات‌و زانستی پزیشکیش سەری لەوە سووڕماوەو نازانێ چی بکات. بە چوار تا هەشت حەوتوو بەرۆژوو بوون کەسی تووشبوو لەدەست تەنگەنەفەسی رزگاری دەبێت، بەشێوەیەك کە لە هەموو ژیانیدا جارێکی دیکە تووشی نابێتەوە. لە کتێبە پزیشکییەکاندا تا حەز بکەی ناوی جۆرەها تەنگەنەفەسییان تۆمار کردووە، زانستی پزیشکی لەم بوارەدا کەمی نەهێناوەو هەزاران ناوی بۆ باش کارنەکردنی لەشی مرۆڤی داهێناوە، بەڵام هیچ باسێك لە هۆو چۆنییەتی چارەسەرییەکەیان لە ئارادا نییە. بۆ نموونە چەند جۆر تەنگەنەفەسیتان بۆ ناو دەبەم: تەنگەنەفسییەك کە لەدڵدا[1] دروست دەبێ‌و تەنگەنەفەسییەك کە لە گورچیلەدا[2] دروست دەبێت‌و

---

(١)- A. Cardiole

(٢)- A. Uraemicum

تەنگەنەفسییەك كە لەبۆرییەكانی هەناسەدا[1] دروست دەبیٚ؛ هەركام لەم ناوانە تایبەتە بە بەشێك‌و چەندین نیشانەی تایبەتی خۆیان هەیە. ئێمە تەنگەنەفەسییەكان لە ڕێگەی كێشە تایبەتییەكانی خۆیانەوە دەناسینەوە. سەرجەمی ئەم كێشەو ئاڵۆزیانە نیشانەكانی نەخۆشییەكن كە تێكڕا یەك هۆیان هەیەو ئەویش پەیڕەوكردنی شێوزای هەڵەیە لە ژیاندا. بۆ نەهێشتنی سەرجەمی ئەم كێشەو گرفتانە كە دەبنە هۆی دروستبوونی ناهاوسەنگی لە لەشدا تەنها یەك ڕێگا هەیەو ئەویش ئەوەیە كە شێوازی ژیانمان بگۆڕین. پێویستە ئەم شێوازە دروستە بێنینە ئاراوە. لەشی مرۆڤ بەهۆی نەبوونی وشیاری‌و نەزانینەوە تووشی ئەم نەخۆشیانە بووە، لەكاتێكدا كە پێویستە لەشی خۆی بناسێت‌و پێویستییەكانی دابین بكات. كاتێك پێویستییەكان دەستەبەر بوون ئاساییە كە لەش ساغ دەبێتەوە. نیشانەكانی نەخۆشییەكان پێماندەڵێن، ئایا لە لەشی كەسە تووشبووەكەدا گۆڕان دروستبووە یا نا؟ ئایا نەخۆشییەكە زۆر چۆتە پێش؟ ناسینی قۆناغەكانی نەخۆشییەك یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بزانین نەخۆشییەكە تا كویٚ‌و چەند پەرەی سەندوە. ئەوكات تێدەگەین كە ئەگەر هێشتا ئەندامەكان نەگۆڕابن كەسەكە دەتوانیٚ سەرلەنویٚ لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە. هەر بۆیە نابیٚ ئەم خاڵە لەیاد بكەین كە لە بنەڕەتدا هەموو ئەو نەخۆشییانەی ناوێكیان هەیەو نیشانەكانیان لە شوێنە جۆراوجۆرەكانی لەشدا دەردەكەویٚ، ئەوەمان پیشان دەدەن كە فلانە بەش‌و ئەندامە سست‌و لاواز بووە. ئەم نیشانانە هەمووی

---

(١)- A.bronchial

سەلمێنەری ئەون کە لەش باش کار ناکات. نابێ وابیر بکەینەوە، ئەگەر شوێنێکی لەشمان ئازاری هەبوو ئیتر تەنها ئەو شوێنە کێشەو گرفتی هەیە، بەڵکو نیشانەی ئەوەیە کە هەموو لەش کێشەو گرفتی تووش بووە، بەڵام ئازارەکە لەبەشە لاوازەکەدا دەرکەوتوو. بۆ نموونە نەخۆشییەکی گورچیلە کە زۆری پەرەسەندبێ دەتوانێ ببێت بە تەنگەنەفەسی گورچیلە. رەنگە نەخۆشییە قورسەکانی دڵ ببن بە تەنگەنەفەسی دڵ. ئەم دوو جۆر تەنگەنەفسییە هەر دووکیان بەهۆی کێشەو گرفتەکانی هەناسەدانەوە دروست دەبن‌و دەبنە هۆی کۆبوونەوەی مادده ئاوەکییەکان لەدڵ‌و گورچیلەکانداو سییەکان گۆڕانیان بەسەردادێت. چاکبوونەوەی هەر دوو جۆری ئەم تەنگەنەفەسییانە پەیوەستە بەوەوە کە ئایا ئەو کەسەی دڵ‌و گورچیلەی ناتەواوە بەم گرفتانەی زانیوە، ئایا دڵ‌و گورچیلەی باشتر بووە؟ لەمجۆرە نەخۆشیانەدا تەنەگەنەفەسی کەم تازۆر لە دواقۆناغدا دروست دەبێ‌و ئەویش کاتێکە کە نەخۆشییەکە زۆر پەرەی سەندووەو زۆر ئەستەمە یا تەنانەت مەحاڵە لەشساغی تەواو بەدەست بێتەوە. تەنگەنەفەسی برِنشیتی[1](قەسەبات) کە بە شێوەی تەنگەنەفەسی‌و فێ[2] دەردەکەوێ‌و کۆکەشی لەگەڵدایە، دەبێتە هۆی دەردانی لەرادەبەدەری بەڵغەمەکان کە نیشانەی جۆرە نەخۆشییەکی دیواری ناوەوەیەو ئاماژەیە بۆ ئەوەی دیواری ناوەوەی بۆرییەکانی هەناسە تووشی هەوکردن بوون. لەم حاڵەتەدا برێکی زۆر بەڵغەم لەقورگ‌و

(١)- Bronchialasthma

(٢)- Dyspoe

لووتـدا دروسـت دەبێـت. هـەروەها بۆشـاییەکانی دەورووبـەری لـووت تووشـی هـەوکردن دەبـن. لەحاڵـەتی جیـوب یـا هـەوکردنی دیـواری نـاوەوەی گـەدە (گاسـترایت) یـا هـەوکردنی ریخۆڵەگـەورە(کۆلـۆن) یـا هەوکردنی دیواری ناوەوەی منداڵدان[1] یـا هـەوکردنی میزەڵدان[2]. بۆ مـاوەی چـەندین سـاڵ نەخۆشـە تووشـبووەکان ئـەم هەوکردنانـەیان لەگەڵـدا بـووە، بـێ ئـەوەی نیـشانەیەك لەوانـە بـەدی کرابـێ. نەخۆشییەکان لەپڕ دروست نابن. کەسی تووش بوو بە تەنگەنەفەسی، زۆر پێش ئەوەی نیشانەکانی تەنگەنەفسی دەرکەون ئەم نەخۆشییەی لەگەڵدا بووە، بـەلام بـە شێوەیەکی نادیـار. تەنگەنەفەسی قۆناغێکە پیشاندەری ئەومیە کە هەوکردنەکە گەیشتۆتە حاڵەتێکی ترسناك. کەسـێك کـە تووشـی نەخۆشـی تەنگەنەفەسـی بـووە لەبنەڕەتـدا نەخۆشێکی دەماری(عصبی)یـە. باشـە لەبنەڕەتـدا هۆی چییە یـەکێك تووشـی تەنگەنەفەسـی دەبـێو یـەکێکی دیکـە نابـێ؟ وەلامـم بـۆ ئـەم پرسیارە ئەوەیە:

لەلەشـی مرۆڤـدا هەنـدێك شـوێنی لاواز هەیـە کـە لاوازی مـرۆڤ لەوێدا دەردەکەوێت. ئەم لاوازییانە یا بۆماوەیین یـا بـە تێپـەڕ بـوونی کـات تێیـدا دروسـتبووە. هـەر چـۆنێك بـێ ئـەوەی روونو ئاشـکرایە ئەوەیە کە بونییەی مەزاجی هەر کەسێك رادەی تەندروستی ئـەومان پیـشان دەدەاو هـەروەها پیـشانی دەدا کـە ئـەو کەسـە ئامـاددەیی تووشبوون بە کام نەخۆشییانەی تێدایە. ئامادەییـە بۆماوەییـەکانیش

(١)- Metritis

(٢)- Zystitis

بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دەوریان هەیە. لە لایەکی دیکەشەوە دەبێ ئاگامان لەو بوونەوەرە مایکرۆسکۆپییانە بێ کە لەئەنجامی پەیرەو کردنی شێوازی هەڵەی ژیان لە لایەن دایكوباوکانەوە گوازراونەوە بۆ وەچەکانی دوای خۆیان. ئەو هۆیانەی دیکە کە دەبنە هۆی هێرشەکانی تەنگەنەفەسی ئەو خووە زیانبەخشانەن کە لەژیانماندا هەن. هەروەها ژینگە و هەوای پیسیش دەورێکی باڵایان هەیە. بۆ نموونە جگەرەکێشان زیان بە دڵو سییەکان دەگەیەنێت. بەهۆی زۆرخۆرییەوە جگەرو گورچیلەکان زیانیان پێدەگات. بەهۆی وەرزشی لە رادەبەدەرەوە دڵو جومگەکان زیان دەبینن‌و ترس‌و نیگەرانیش زیان بە دڵو دەمارەکان(اعصاب) دەگەیەنن. بە کورتییەکەی، هەموو خوویەکی زیانبەخش گرفت بۆ لەش دەنێتەوەو بەرەبەرە لاوازی دەکات‌و زیان بە کرداره سەرەکی‌و گرینگەکانی دەگەیەنێ‌و کەلێن(شوێنە لاوازەکان) لە لەشدا دروست دەکەن. سەرماو گەرما، تەڕی‌و وشکی‌و زۆر هۆکاری ژینگەی دیکە لەش دەخەنە دۆخێکەوە کە دەبێ هەوڵێکی زۆر بدات بۆ ئەوەی سەرلەنوێ خۆی هاوسەنگ بکاتەوەو هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە دەتوانن زیان بە لەشساغی بگەیەنن‌و کارە سەرەکی‌و گرینگەکان پەك بخەن.

تەنگەنەفەسیش وەك هەموو نەخۆشییەکانی دیکە هەمیشە بەهۆی ژەهراوی بوونی خوێن‌و پێکهاتەکانی لەشەوە دروست دەبێت. هۆی ئەم ژەهراوی بوونەش شێوازی هەڵەی وزە بە فیڕۆدەری ژیانمانە کە دەمارەکان(اعصاب) تووشی کێشەی مەترسیدار دەکات‌و دەمارەکان(اعصاب) ماندوو دەکات کە بەهۆی ئەمەشەوە ژەهرەکان

ناکرێنەدەرو لەلەشدا کەڵەکە دەبن‌و کێشەو گرفت بۆ هەناسە دروست دەکـەن. بـوونی مـاددە ژەهراوییـەکان لـەخوێن‌و لینـفـو شـانەکاندا دەبێتـە هـۆی ئـەم نەخۆشییانە. ئێمـە بـێ ئـەوەی بـە خۆمـان بـزانین هـەموو رۆژێـك ئـەم مـاددە ژەهراوییانـە دەکەینـە نـاو جەستەمانەوە. کاتێـك ئـەم ژەهرانـە گەیشتنە ئـەو ئاستەی لـە توانـای کردنـەدەری جەسـتە بـەدەر بـوون ئـەوکات ئـیتر وروژان‌و هەوکردنـەکان دەسـت پێدەکـەن‌و دەزگـای هەرسـی ئـەو کەسـەی لەرادەبـەدەر ژەهـری لـەناو جەستەیدا کۆکردۆتەوە، کێشەو گرفتی تێدەکەوێ‌و بەناو(وەك دەڵێن) کەسەکە تووشی تەنەگەنەفەسی دەبێت. راستی‌و دروستی ئـەم قسانە کاتێك دەردەکەوێت کە نـەخۆش رۆژوو بگرێـت‌و جەسـتەی خـۆی لـەم ژەهرانــە خــاوێن بکاتــەوە، ئــەوکات چــیتر گرفتــی لەهەناســەدانیدا نامێنێت‌و تەواوی نیشانەکانی تەنگەنەفەسی لەناو چووەو سـەرلەنوێ سیستمی دەماری ئەو کەسە توانای ئاسایی بۆ گەڕاوەتەوەو گرفتـەکانی هەناسەی بۆ هەمیشە رەویونەوە.

لەبەر ئەوەی هیچکام لەشێوازە پزیشکییە باوەکان ناتوانن خوێن‌و شـانەکانی لـەماددە زیادەکـان خـاوێن بکەنـەوە، رۆژووگـرتن دڵنیـاترین رێگەیـە بـۆ رزگـاربوون لـەم نەخۆشـییە. زۆر ئاسـاییە ئـەو کەسـانەی تووشـی تەنگەنەفەسـی هـاتوون حـەز دەکـەن نەخۆشـییەکەیان بنـبڕ بکرێت نەك تەنها تا رادەیەك سووك ببێت‌و نیشانەکانی نەخۆشییەکە کەم ببنەوە. تـەنها رۆژوو دەتوانـێ حـەزو ئـاواتی کەسـی تووشـبوو بـە تەنگەنەفەسـی بێنێتـەدی. ئەگـەر نـەخۆش وەك پێویسـت رۆژوو بگرێت‌و دوای رۆژووەکەش بە جۆرێك بەرنامەرێـژی بـۆ ژیـانی خـۆی

بکات کە پێویستییە سروشتییەکانی لەش دەستەبەر ببن، چاکبوونەوەی حەتمییە(دیارە ئەمشتانە هەمووی هۆکارن‌و شیفا تەنها لای خواوە دێت. و). ماوەی بەرۆژووبوون بە پێی گەشەکردن‌و پەرەسەندنی نەخۆشییەکەیە. تەنانەت ئەو کەسانەی تەنگەنەفەسییەکەیان زۆر قورسە دوای دوو سێ رۆژ بەرۆژوو بوون دەتوانن لەسەر گازی پشت بخەون‌و هەناسەش بدەن. دیارە ناکرێ چاوەڕوانی ئەوە بین دوای ماوەیەکی کەم کەسی تووشبوو بێ هیچ چەشنە گرفتێك هەناسە بدات‌و نەخۆشییەکەی لەکۆڵ بکەوێتەوە. کاتێك نەخۆشییەکە بنبڕ بووە کە لەرێگەی سەماعەی پزیشکییەوە هیچ دەنگێك لە سییەکانییەوە نەیەت، چونکە ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی دردانی لەرادەبەدەری بەڵغەم لەناو سییەکاندا. تەندروستی دەگەڕێتەوە بەڵام بەو مەرجەی رۆژووەکە تا ئەوکاتە بەردەوام بێت کە هیچ خیزەیەك لەسییەکانەوە نەبیسترێت. دیارە ئەو نەخۆشانەی لەشیان زۆر لەڕولاواز بووە ناتوانن ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بن. دەبێ ئەم کەسانە بە گوێرەی رەوشی تەندروستییان رۆژووی کورت ماوە بگرن، بەڵام پێویستە دوای رۆژووەکە خواردنی سووك‌و سادە بخۆن. ئەوانەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ گیرۆدەی ئەم نەخۆشییە بوون‌و لەشیان زۆر لەڕولاواز بووە، ناو بەناو گرتنی رۆژووی کورت ماوە رۆڵێکی گرینگی لە چاکبوونەوەیاندا هەیەو پێویستە کەسی تووشبوو چەند رۆژ خواردن بخوات‌و سەرلەنوێ بەرۆژوو ببێتەوە. دەکرێ ئەمجۆرە کەسانە دڵنیابن کە سەرلەنوێ لەشساغییان بۆ دەگەڕێتەوە، چونکە نەخۆشییەکە چارەسەری هەیە.

هەندێك كەس كە لەبواری رۆژوودا پسپۆڕن لەو باوەڕەدان گرتنی رۆژوویەكی ٣٦ كاتژمێری دەورێكی گرینگی هەیە. هەندێكیش لەو بڕوایەدان، دوای ئەوەی بەهۆی رۆژووەوە نیشانەكانی نەخۆشییەكە نەمان، باشتر وایە كەسەكە ٣٦ سەعات هیچ نەخوات. ژمارەیەك لە پسپۆڕانی رۆژووش لەو بڕوایەدان ئەگەر كەسەكە دوای رۆژووەكە دەستیكردەوە بە خواردنو هەستی كرد نەخۆشییەكەی سەرلەنوێ سەریهەڵداوەتەوە، پێویستە دووبارە رۆژوو بگرێتەوە. دەركەوتنەوەی سەرلەنوێی نیشانەكانی نەخۆشییەكە نیشانەی ئەوەیە كە ماوەی رۆژووەكە كەم بووەو هێشتا لەناو لەشی نەخۆشەكەدا خڵتەو زبڵو خاشاك ماوەو پێویستە سەرلەنوێ بەرۆژوو ببێتەوە. پاداشتی ئەم رۆژوو گرتنانە گەڕانەوە سەرلەنوێی لەشساغییە.

بەشی بیستو دووەم

هەوکردنی جومگەکان: دوو ساڵ ــ یا بیستو هەشت ساڵ

***

بە نەخۆشێکیان وتبوو دوو ساڵ دەخایەنێت تا تەواو چاك ببێتەوە، ئەو نەخۆشە ماوەیەکی دووردرێژ بوو بەدەست نەخۆشی هەوکردنی جومگەکان(هەوکردنی جوومگە)ەوە دمینالاند. یەکێك لە پسپۆڕانی شێوازی تەندروستی سروشتی پێیوتبوو، لەرێگەی رۆژوو، و بەرنامەرێژی کردنی ژیان بە پێی شێوازی سروشتی تەندروستی، دەکرێ چاك ببێتەوە. ئەم نەخۆشە کە ماوەی بیستو هەشت ساڵ بوو تووشی ئەم نەخۆشییە ببوو دەیوت، دوو ساڵ ژیان بە پێی شێوازی تەندروستی سروشتی کارێکی ئەوەندە قورس نییە. ئەم کەسە وەك "بەکتریا ناسێك" لە تاقیگەیەکدا کاری دەکردو پێش ئەوەی نەخۆشییەکەی لێ پیس بکات، رەوشی تەندروستی باش بوو. ئەم کەسە سەبارەت بە رەوشی تەندروستی خۆی راوێژی لەتەك زۆر پزیشکدا کردبوو، و باشترین شێوازە باوەکانی پزیشکیشی تاقیکردبۆوە کە تێکرا ببوونە هۆی خراپتر بوونی باری تەندروستی. دواجار بە پێی قسەی تەواوی ئەم پزیشکانە گەیشتبووە ئەو ئەنجامەی کە هەوکردنی جوومگە چارەسەری نییەو ئەوەی زانستی پزیشکیش ئەمرۆ پێشکەشی دەکات بریتییە لەو دەرمانانەی کە تەنها تا رادەیەك

نیشانەکانی نەخۆشییەکە هێور دەکاتەوە، بێ ئەوەی بتوانێ هۆی نەخۆشییەکە نەهێڵێت. بەرەبەرە جومگە دوای جومگە تووشی ئەم نەخۆشییە دەبێ، بە شێوەیەك کە تەواوی لەشی مرۆڤ تووشی کەموکوڕیو ئیفلیجی دەبێو ناچار بە گۆچان بڕواتو خۆی بەملاولادا بکێشێت. دواجار ئەم کەسە داوای یارمەتی لە پسپۆڕێکی شێوازی تەندروستی سروشتی دەکات. لەم کاتەدا تەنانەت نەیتوانیوە سەری بەملاولادا بسووڕێنێو بەردەوام ئازاری هەبوو. هەروەها پێیان وتبوو، ڕەنگە هەندێك لە جومگەکانت ڕەق بووبن یا بەشێك لە جومگەکان لە جومگەیەکی دیکەدا توابێتەوە(تێکەڵ بەوی تر بووبێ)و ئەگەری ئەوە هەیە تووشی ڕەقی جومگەکان[1] بووبێ کە لەم حاڵەتەدا هیچ چارەیەکی نییە. دواجار ئەم کەسە دەست دەکات بە ڕۆژوو گرتنو ٣٦ ڕۆژ خواردن ناخوات. هەر لەڕۆژی یەکەمدا ئازارەکەی نامێنێتو ئاوساوی دەستو قاچەکانی تا ڕادەیەك کەم دەبێتەوەو دەتوانێ جومگەکانی بجووڵێنێت. ئەم کەسە بۆ چەندین ساڵ ئازگار نەیدەتوانی لەشی بجووڵێنێو جومگەکانی ڕەق ببوونو ئەو کەسانەشی دەڵێن هەوکردنی جوومگە دوای دوو ساڵ ئەمجار چارەسەر دەبێ لەهەڵەدان، چونکە لەبنەڕەتدا چوار ساڵی دەوێ تا کەسی تووشبوو هەست بکات باشە. ئەم کەسە نەخۆشە سەرلەنوێ ڕۆژوویەکی درێژماوەی دیکە دەگرێتو ناو بەناویش هەر چەند ڕۆژ جارێك بەڕۆژوو دەبێتو بە پارێزو وردەکارییەوە خواردن دەخوات. هەموو ڕۆژێك خۆی دەخاتە بەر خۆر (دیارە ئەمەیان زیاتر بۆ ئەو

---

(١)- Ankylose

وڵاتانەیە کە خۆریان کەمترە)و ڕاهێنانی جەستەیی دەکات. دواجار ئەم ئەنجامانەی دەست دەکەوێت: دستو قاچی بە باشی کار دەکەنو هیچ پێویستی بە گۆچان نییە. هەر لەسەرەتای ڕۆژووەکەدا ئازاری نەمابوو. دەیتوانی سەری بۆ هەموو لایەك بسووڕێنێو لەروخساریدا چاکبوونەوە بەدی دەکراو وای لێهات دواجار گەڕایەوە سەر کارو پیشەکەی خۆیو لەماوەی ئەم حەوت ساڵەی دواییدا نازانێ ئازار چییەو هیچکام لەنیشانە ناخۆشەکانی نەخۆشییەکەی نەماوەو پڕ لەوزەو توانایەو ڕەوشی تەندروستی ئەوەندە باش بووە چۆتە ڕیزی سیاسەتمەدارەکانەوەو بەرپرسیاریەتییەکی گرینیگیشی وەئەستۆ گرتووە. نەخۆشی ئەم کەسە زۆر پەرەی سەندبوو، هەر بۆیە پێویستی بە ماوەیەکی زۆر بوو بۆ ئەوەی سەرلەنوێ لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە.

نموونەیەکی دیکەتان بۆ باس دەکەم کە پەیوەندی بە خانمی "گ"وە هەیە. ئەم خانمە ماوەیەکی کەم بوو تووشی نەخۆشی هەوکردنی جوومگەکان ببوو. چەند مانگێك دەبوو تووشی ئەم نەخۆشییە هاتبوو. ئازاری زۆر بوو، بە شێوەیەك کە هەر چۆنێك خۆی بجووڵاندایە ئازاری هەبوو، هەر بۆیە هەوڵی دەدا زۆر کەم بجووڵێ. پزیشکی خێزانی ئەم خانمە بە دەرمانەکانی تەنها توانیبووی تۆزێك لە ئازارەکانی کەم بکاتەوەو هیچی تر. دەبێ ئەوەمان لا روون بێ کە کەم کردنەوەی ئازار بەهۆی دەرمانە کیمیاییەکانەوە تەنها کارێکە کە زانستی پزیشکی دەتوانێ ئەنجامی بدات. پزیشك ئاسپرینو کۆتیزۆلی بۆ دانابوو. ئاسپرین بۆ ئازارەکەیو کۆتیزۆلیش بۆ ڕێگرتن لە هەوکردنی زیاتر. پزیشك پێی وتبوو ڕەنگە نەخۆشییەکە تەشەنە

بکاتــە شــوێنەکانی تریــشی. ئــەم خانمــە بڕیــار دەدا بــچێت بــۆ چارەسەرگەی ڕۆژووەوانانو بەڕۆژوو بێت. لەئەنجامـدا تـەنها بـە سـێ هەفتــە هــیچ نــەخواردن بــە تــەواوی چــاك دەبێتــەوە. بــەر لــەوەی ماڵئــاوایی لــە کلینیکەکــە بکــات بــە چــاودێرەکەی دەڵــێ: مــن هــەواڵی لەشــساغی خــۆم بـــە هـــەموو ناســـیاوو نەناســـیاوێك دەگەیـــەنمو پڕۆپاگەندەتان بۆ دەکەم.

ئەم دوو نموونەیەی بۆم باسکردن ڕەوشو بارودۆخی هەموو ئـەو کەسانەش لە خۆدەگرێ کە ئاتریتێستیان هەبووەو بە ڕۆژوو چارەسەر بوون. لـەماوەی ئـەو چـل ساڵەدا کـە سـەروکارم لەتـەك نـەخۆشـەکاندا هەبووە لەمجۆرە کەسانەم زۆر بینیوە. دیارە دەبێ ئەوەش بڵێم، لـەناو ئەو کەسانەدا کە چاکبوونەوە کەسانێکیش هەبوون، دوای چاکبوونـەوە ســـــەرلەنوێ شــــێوزای هەڵـــــەو نەخۆشـــــیهێنەری پێـــــشوویان ڕەچاوکردۆتەوەو دووبـارە نـەخۆش کەوتوونـەوە کـە تیایانـدا هـەبووە دوای سەرلەنوێ ڕۆژوو گرتن، جاریکی دیکـەش چـاك بوونـەوە. ئـەگـەر کەســێك خوارزیـــاری لەشـــساغی هەمیـــشەییە دەبـــێ پێویـــستییە سەرەتاییەکانی لەشی بزانێو دەستەبەریشیان بکـات. لەشـساغی هـەروا بەئاسـانی بەدەسـت نایـاتو کەسـێك کـە خوازیاریـەتی دەبـێ شـێوازی تەنـدروست لەژیانیدا ڕەچاو بکات. بۆ ئـەوەی لەشـساغ بـژین پێویـستە فێری شێوازی ژیانێ تەندروستانە ببینو ڕەچاویـشی بکـەین. کەسـێك کە بە وشیاریو ژیرانە دەژیو بیر لەخۆراکەکانی دەکاتەوەو ووردبینـە تیایـداو هـەموو شـتێك بـێ بیرکردنـەوە ناخاتـە دەمیـەوە، بێگومـان لەشیشی ساغ دەبێت.

هۆی ئەوە چییە کە خەڵک دوای نانخواردن جۆرەها حەبی دژە ترشەڵۆک بەکاردێنن؟ بۆ هەندێک کەس ناتوانن بە ئاسوودەیی هەناسە بکێشن، مەگەر هەناسەکێشان کارێکی سروشتی نییەو لەهەر کەش‌وهەوایەکدا مرۆڤ پێویستی بە هەناسە کێشان نییە؟ جا چ هەوا خاوێن بێت‌و چ پیس بێ، هەرچۆنێک بێ مرۆڤ دەبێ هەناسە بکێشێت. کاتێک کەسێک لە هەناسەکێشاندا گرفتی تووش بوو دیارە شێوازی ژیانی هەڵە بووەو خۆی لەسەرەتاییترین پێویستییەکان بێبەش کردووە. ئەوکەسانەی ژیانیان بە شێوەیەکی ژیرانە بەرنامەرێژی دەکەن تووشی گرفت‌و کێشەی لەو چەشنە نابن. بۆ دەبێ بۆ هێورکردنەوەی ژانەسەر پەنا بۆ ئاسپرین بەرین، لەحاڵێکدا کە دەتوانین پێشتر بەر بەم ئازارە بگرین. بۆ دەبێ هەموو ڕۆژێک حەبی سکچوون بخۆین، لەکاتێکدا بتوانین بە شێوەیەک بەرنامەڕێژی بۆ ژیانمان بکەین کە پێویستمان پێی نەبێ. کەسێک واقیعبین بێ دەزانێ هیچ کێشەیەکی جەستەیی بێ هۆ نییە. لەپشت هەموو گرفتێکی جەستەییەوە هۆیەک هەیە. ئەم دەردو ئازارانە نیشانەی ئەوەیە کە لەڕاستیدا لەش کێشەی هەیەو کاتی ئەوە هاتووە ئەم پەیامە ناخۆشانە (کە لە لایەن جەستەوە لە شێوەی ئازاردا دەنێردرێن) بە گرینگ بزانین‌و بایەخیان پێبدەین‌و بە شوێن هۆکەیاندا بگەڕێین. لەناو سروشتی خواکرددا دەرک‌و ژیری هەیەو سروشتیش باشترین مامۆستایە؛ ئەگەر ئێمە ئەم پەیامە سروشتییە نێردراوانە بە جیددی وەرگرین، دەکرێ دڵنیا بین کە لەشساغیمان بۆ دەگەڕێتەوەو تەمەنێکی درێژ بەڕێ دەکەین.

هەوکردنــە رۆماتیزمییــەکانی جومگــە[1] خــراپترین جــۆری نەخۆشین کە تا ئێستا مرۆڤ پێیانەوە گیرۆدە بووە، چونکە زۆرترین کاتەکان ئازاری لەگەڵدایەو ئەگەری ئەوەش هەیە هەر زوو کەسی تووش بوو بکەوێتە حاڵەتێکەوە کە نەتوانێ زۆربەی شوێنەکانی لەشی بجووڵێنێ، واتە ئیفلیج بێت. ئەم نەخۆشییە لەماوەیەکی کەمدا کەسی تووشبوو بە شێوەیەکی هاکەزاییو هەندێکجاریش بە شێوەیەکی کشتی ئیفلیج دەکات، ئەگەر هۆی نەخۆشییەکە بنبڕ نەکرێت ئەوا دەردو ئازاری ترسناکو بەردەوام نەخۆشەکە تووڕە دەکاتو دەبێتە مایەی تێکچوونی هاوسەنگی دەروونیو خەو خۆراکی لێ حەرام دەکات. زۆرتر ئەم نەخۆشییە لەناوچە ساردو شێدارەکاندا بڵاو دەبێتەوە، دیارە تایبەت نییە بە ناوچەیەکی تایبەتەوەو لەهەموو ناوچە کەشو هەوا جیاوازەکانی دنیادا کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە هەیە. نامەوێ زۆر لەسەر جۆرەکانی ئەم نەخۆشییە بدوێم چونکە رەنگە خوێنەر وەڕز بکات، بەڵام تەواوی جۆرەکانی ئەم نەخۆشییەو نەخۆشییەکانی تریش بێ چەندوچوون هۆیەکی سەرەکییان هەیەو کاتێکیش چارەسەر دەبن کە ئەم هۆیە نەمێنێت.

لە قۆناغە بەراییەکانی رۆماتیزمەدا هەندێك نیشانە لە جۆمگەکانو دەورووبەریاندا دەردەکەوێت. لەشوێنە زیان بەرکەوتووەکان ئاوساوییەك دروست دەبێت کە نیشانەی هەوکردنی ئەو شوێنانەیەو ئۆرگانیزم دەیەوێ هەموو جومگەکان بخاتە حاڵێتێکی نەجووڵاوەوە. لەم حاڵەتەدا، ماسولکەکانو زردپییەکان رەق دەبنو

---

(۱)- Polyartritis

دێنەوەیەكو ئازارەكە قورستر دەبێت. بە تایبەت ئەو ئازارانەی بە كۆلنجی ماسولكەیی(تشنج عضلي) بەناوبانگن. هەندێكجار هەوكردنی جومگەكان لەتوێژی كرکراگەكاندا دروست دەبنو كۆتایی ئێسكەكان بەهۆی هەوكردنەوە وەك سەرینی لۆكەیان لێدێ. نیشانە بەراییەكان پیشاندەری ئەوەیە كە خەریكە كرکراگەو شانەكان شێوەیان دەگۆڕێت. ئەگەر هۆی ئەم تێكچوونو گۆڕانكاریانە بنبڕ نەكرێت كۆتایی ئێسكە تووشبووەكان دێنەوە یەك، بە شێوەیەك كە جومگەكان رەق دەبن. لە زۆربەی كاتەكاندا كە ئێسكەكان پێكەوە دەنووسێن لەقورسی ئازارەكە كەم دەبێتەوە، بەڵام جومگە زیان بەركەوتووەكان بۆ هەمیشە بێ كەڵك دەبن. نەخۆشی هەوكردنی جوومگە لەپڕ دروست نابێت. ئەو كەسانەی بونیەیەكی باشو پتەویان هەیەو هەڵگری جیناتێكی بەهێزن، دەتوانن چەندین ساڵ درێژە بە خووە نالەبارەكانیان بدەن بێ ئەوەی لەشیان هیچ نیشانەیەكی نەخۆشییەكە پیشان بدات. لەزۆربەی كاتەكاندا ئەمجۆرە كەسانە بەهۆی بوونی جیناتی بەهێزەوە نیشانەی هەر چەشنە نەخۆشییەك دەشارنەوەو ناهێڵن دەركەونو بەر بە پەرەسەندنی نەخۆشییەكە دەگرن. پێویستە ئاگاداری ئەوە بین كە ئەو رۆماتیزمی جومگەیەی كە گەشەی كردووەو پەرەی سەندووە دوا قۆناغی نەخۆشییەكە كە لەش چەندین ساڵە تەحەمولی كردووە. ئەوانەی تووشی ئەمجۆرە نەخۆشیانە دەبن، بەدڵنیاییەوە لە ساڵانی پێشووترو پێش ئەوەی نەخۆشییەكەیان لێ قورس ببێ، ئەگەر بۆ جارێكیش بووە هەستیان بە نیشانەكانی كردووەو لانی كەم بۆ جارێكیش بووە لەوە

گەیشتوون کە لەشیان تەواو نییە. بەر لەوەی جومگە زیان بەرکەوتووەکە تووشی هەوکردن ببێت کەسی تووشبوو رەنگە تەنانەت ئەگەر بۆ جارێکیش بووە هەستی بە ئازارێکی قورس کردووەو هەستی کردووە ناساغەو نەیتوانیوە باش بخەوێ‌و خواردنەکەی بە دەم خۆش نەبووە، رەنگە دەزگای هەرسیشی تووشی گرفت هاتبێ‌و هەندێ نیشانە هەبووە ئاماژە بوون بۆ ئەوەی کە لەشی باش کار ناکات، بەڵام ئەو گوێی بەم نیشانانە نەداوە. تا ئەو کاتەی ئێمە بەراستی بچووکترین گرفتی جەستەیی‌و رۆحی بە گرینگ نەزانین‌و بایەخی پێنەدەین‌و کاری پێویستی لەبەرابەردا ئەنجام نەدەین، قسەکردن لە لەشساغی بێ مانایە. ئێمە چەند کەمترخەمین لە ئاست ئەم زنگی مەترسییانەی کە لە لایەن جەستەوە دەنێردرێن؟ بۆ نموونە کاتێک بە دەست ئازاری ماسولکەوە دەناڵێنی یا کاتێک جومگەکانت لەپڕ رەق دەبن یا کاتێک گرفتی دەماری (عصبی)ت هەیە تەنها کارێك دەیکەی ئەوەیە کە بەهۆی دەرمانە کیمیاییەکان یا ماساج یا حەمامی ئاوی گەرم نیشانەکانی دەڕەوێنیەوە. پاداشتی ئەم خووە نالەبارانە درەنگ یا زوو بە شێوەی نەخۆشی وەردەگریەوە. ئەگەر بە دەرمانە کیمیاییەکان نیشانەکانی نەخۆشی داپۆشین ئەی باشە چی لە هۆکارەکەی بکەین؟ تا ئەو کاتەی کە بمانەوێ ئازارەکانمان لە رێگەی دەرمانەکانەوە هێور بکەینەوە نابێ چاوەڕوان بین لەشساغ بینەوە، چونکە دەرمان کەس ساغ ناکاتەوەو ئەندامەکانی لەش یەك لە دوای یەك تووشی کێشەو گرفت دەبن. ئەوانەی نەخۆشن‌و چەندین ساڵ دەرمانی جۆراوجۆریان بەکارهێناوە خۆیان باشتر دەانن کە دەرمان

لەشساغی بۆ کەس بە دیاری ناهێنێ، بەڵکو تەنها بۆ ماوەیەکی کورت نەخۆشییەکە دەشارنەوەو هەمووشیان کاردانەوەی لاوەکی ترسناکیان هەیە کە لەزۆر بواردا مەترسییەکەیانی لەمەترسی نەخۆشییەکان زۆرترە.

یەکەمو سەرەکیترینی ئەو هۆیانەی ڕۆڵیان هەیە لەدروستبوونی ڕۆماتیزمەدا، ژەهراوی بوونی خوێنە بە ماددە ژەهرییەکان. ئەم ژەهرانە جیا لە پاشماوە زیادەکان کە ئێمە لەرێگەی خواردنو خواردنەوەوە دەیکەینە ناو جەستەمانەوە هیچی تر نین. دیارە ئەگەر گەردیلە ژەهراوییەکانی ناو هەواوو ژینگەشی بخەینەسەر ئەوکات تێدەگەین کە مرۆڤی سەدەی پیشەسازی بۆ نەخۆش دەکەوێت. کەس ناتوانێ لافی ئەوە لێبدات کە دروستبوونی ڕۆماتیزمی جومگەکان پێویستی بە چ ڕێژەیەك لە ژەهر هەیە، بەڵام دەکرێت بڵێین بە سەدانو هەزاران ماددەی زیانبەخش هەن کە دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە. پێویستە چەندین ساڵ لە کێڵگەکاندا کار بکرێت بۆ ئەوەی سەرلەنوێ ترشەلۆکێکی ئەمینی (بەردی بناغەی پرۆتینەکان) کە ڕۆڵێکی گرینگو سەرەکی لە لەشساغیدا هەیە، دروست ببێت. سەیری ئەو خواردنانە بکەن کە بەکاریان دێنین. هەر بەڕاستی کارەساتبارە. کێ دەتوانێ بڵێ چ ڕێژەیەك لەو ژەهرانەی لەناو خواردنە پێچراوەکاندان، فلانە نەخۆشییە دروست دەکات؟ لەدروستبوونی نەخۆشییەکدا زۆر ژەهر دەوریان هەیە. ئەم ژەهرانە لە خۆاردنەکانماندایە، لەجلو بەرگەکانمانداو لەتەواوی ژیانماندا بوونی ئەم ژەهرانە بەدی دەکرێت کە هەموویان توخمگەلێکی نامۆنو

لەش دەبێ بۆ هاوسەنگکردنەوەی خۆی لەتەك ئەم ژەهرانەدا دەستوپەنجە نەرم بکاتو وزەکەی بۆ ئەو کارە بەکار بێنێت. کێ هەیە بتوانێ بڵێ، کام ژەهرە هۆی سەرەکییە لە دروستبوونی شێرپەنجە یا هەوکردنی گورچیلەدا؟

هەرکەسەو تا رادەیەکی دیاریکراو دەتوانێ ژەهر لەناو جەستەیدا تەحەمول بکاو کۆی بکاتەوە، لەش ناتوانێ لەرادەیەکی دیایکراو زیاتر ژەهر قبوڵ بکاتو دەست دەکات بە ناردنی چەندین نیشانە کە پیشاندەری ناهاوسەنگین. من خۆم خۆراکی ناتەندروست(کە تیایدا ماددە خۆراکییەکان بە شێوەیەکی هەڵە پێکەوە تێکەڵ دەکرێن) بەهۆی سەرەکی رۆماتیزمە دەزانم. کۆبوونەوەی ماددە قسڵییەکان دەبێتە هۆی گۆڕانی شێوەو شکڵی جومگەکان. کۆئەندامێك کە تووشی ورووژانو هەڵچوونە دەمارییەکان دەبێ زۆر زوو ژەهرەکان گلدەداتەوە. دڵەڕاوکێو بێهیوایی‌و نەبوونی ئاسایش‌و دڵنیایی لەلایەك‌و دەستەبەر نەکردنی پێویستییە سەرەتاییەکانی لەشیش لەلایەکی دیکەوە دەبنە هۆی بەهەدەرچوونی وزەو توانا پاشەکەوتکراوەکان‌و بەرەبەرە لاوازی دەکەن تا ئەو شوێنەی کە چیدی ناتوانێ کارە سەرەکی‌و گرینگەکانی خۆی بێ گرفت‌و کێشە ئەنجامبدات. لەم حاڵەتەدا لەش بێ توانا دەبێ‌و دەست دەکات بە کۆکردنەوەی ژەهرەکان. ئەگەر مرۆڤ ئەم ژەهرانەی لەرێگەی رۆژووەوە لەجەستەی کردەدەر، دیارە بەر لەوەی شێوەو شکڵی جومگەکان گۆڕابن، دەتوانێ هیوای بەوە هەبێ کە رۆماتیزمەکەی چارەسەر ببێ، بەپێچەوانەوە ئەگەر جومگەکان رەق بووبن‌و شێوەیان

گۆڕابێت ئەگەری چاك بوونەوەیان زۆر کەمە. کەسانی تووشبوو بە ڕۆماتیزمە بەیانیان جومگەکانیان زۆر وشكو رقە، بەڵام دوای تۆزێك جووڵان جومگەکانیان هێواش هێواش نەرم دەبن. کەسی توشبوو لە ئەژنۆو مەچەکەکانی دەستو قاچیو هەنیشکەکانو زۆر شوێنی دیکەی لەشیدا هەست بە گرفتو ناراحەتی دەکات. هەندێکجار کەسی نەخۆش هەر بەڕاستی ئازاری نییەو هیچ نیشانەی نەخۆشیشی پێوە دیار نییە. زۆربەی کات ئەم رەقی جومگانە ئازاری نییەو نەخۆشییەکە بە شێوەیەکی نهێنیو بێ ئازار گەشە دەکاتو هیچ کێشەیەکیش دروست ناکات تا مرۆڤ رەقی جومگەکانی بە جیددی وەرگرێت. خووە زیانبەخشەکانی وەك تێکەڵ کردنی هەڵەی خواردنەکانو خواردنی زۆری ماددەی نیشاستەییو شەکرو بەکارهێنانی بەهاراتو قاوەو چاوو خواردنەوە ئەلکولییەکانو نیکۆتینو...وهتد سەرجەمیانو هەرکامەو بە گوێرەی خۆی لەدروستبوونی ئەم نەخۆشییەدا رۆڵیان هەیە. هۆیەکی دیکە کە لەدروستبوونی نەخۆشی هەوکردنی جوومگەدا پشکێکی گرینگی پێدەبڕێ، ئامادەیی کەسەکەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکەو پێویستە بە یەکێك لەفاکتەرە دیاریکەرەکانی دابنێین. هەموو خەڵك تووشی نەخۆشی هەوکردنی جوومگەو نەخۆشییەکانی تری جومگە نابنو تەنها ئەو کەسانە تووش دەبن کە ئامادەیی تووشبوونیان هەبێ. ئەم جۆرە وتانە تا کاتێك کە هۆی نەخۆشییەکە نەزانرابێ مانایەکیان نییە. کەواتە لەبنەڕەتدا هۆی ئەم ئامادەییەی جەستە بۆ نەخۆشی چییە؟ سەرجەم جۆرەکانی هەوکردنی جوومگە بەهۆی پڕ

بـوونی خـوێن بـه ژەهرەکـان دروسـت دەبـن. سـیلی جومگـەیی‌و هـەوکردنی جوومگـە جۆرێکن لـە رۆماتیزمـە کـە پێشان دەدەن ئـەم نەخۆشییە بەهۆی سیستمێکی خۆراکی نالەبارەوە دروست دەبێ کە تیایدا کالسیۆم بە باشی هەرس نابێ‌و هەڵنامژرێ‌و ناکرێتەدەر، بەڵکو پاشـەکەوت دەکرێـت. حاڵـەتێکی وەك بـەڵغ(کلـس) گرتـوویی کـە ناوەڕاسـتی بەڵغەکـە بـە شـێوەی کریـستاڵی لێـدێ‌و دەبێتـە هـۆی دروستبوونی بـەردی گورچیلەو زراو[1] یـا گیرانـی دەمارەکـانی خـوێن (ئەسـتوور بـوونی دەمارەکـان) ئـارتریۆزکلرۆز یـا کلـس گرتـوویی سەمامەکانی دڵ[2] یا دروستبوونی هەنـدێ خاڵی نوقرسی لەقاچدا یا دروسـتبوونی بـەردی دیکـە لەشـوێنەکانی دیکـەی لەشـدا. هـۆی دروستبوونی بەرد لەلەشدا جیا لەکۆبوونـەوەی مـاددە کالـسیۆمییەکان هیچی دیکە نییە. کێشەو گرفتـە دەمارییـەکان‌و ژەهرەکـانی نـاوخوێن کە وایان کردووە لەش لاواز بێ مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشـییە دەکـەن، چونکە سیـستمی بـەرگری لـەش لاواز بـووەو ناتوانـێ کـردەی هـەرس‌و مژین‌و کردنەدەرەوە لەسەر ماددە کانزاییەکان بەڕێوە بەرێت.

پێویـستە ئـەو نەخۆشـیانەی بـە نەخۆشـییە درمـەکان ناویـان دەرکـردووە، وەك دومـەڵ لـەناو دەم یـا چـەناگە یـا شـوێنەکانی دیکـە هاتن، بە جیـددی وەرگـرین‌و ئاگاداری ئـەوە بـین کـە لـەشمان کێشەی هەیەو خوێن ژەهراوی بووە. ئەم ژەهرانەش بەهۆی ترشانی ڕێخۆڵەو

(١)- chol and Nephro-Lithiasis

(٢)- Colcinosin Valvulanis

گەدە[1]وە دوروست دەبن. هەندێکجار ئەو کەسانەی جیناتێکی بەهێزیان هەیە بە سەر ژەهرەکاندا زاڵ دەبن‌و هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکە لە لەشیاندا دەرناکەوێ. هەوکردن دەبێتە هۆی ئەوەی کە سیستمی بەرگری لەش لاواز ببێت‌و چیتر نەتوانێ لەبەرابەر نەخۆشییەوە بوەستێتەوە. زانستی پزیشکی ونبوونی نیشانەکانی نەخۆشی بە بەڵگە دادەنێ بۆ سوودبەخشبوونی دەرمانەکان‌و پێیوایە نەخۆشییەکە چارەسەر بووە، بەڵام زۆر ناخایەنێ‌و کاتێک کاریگەری دەرمانەکان نەمان سەرلەنوێ نیشانەکانی نەخۆشییەکە دەردەکەونەوە.

زۆر شێوازی جۆراوجۆر بۆ چارەسەری ڕۆماتیزمەو هەوکردنی جومگە هەیە کە سەرجەمیان جیا لە بەفیڕۆدانی کات‌و وزەو بێهیوا بوونی نەخۆش هیچ ئەنجامێکی دیکەیان نییە. ئەم شێوازانە بریتین لە: بەکارهێنانی ئاوی کانیاوە کانزاییەکان‌و ئاودەرمانی، خۆشۆردن بە گڵە کانزاییەکان‌و خۆشۆردن بە گەرماوەکان (ئاوە گۆگردییەکان)و چارەسەر بە کارەباو بەکارهێنانی دەرمانەکان‌و کرێمەکان‌و بەکارهێنانی دەرزی جۆراوجۆر، تا ئێستا هیچکام لەم ڕێگایانە نەیتوانیوە لەچاکبوونەوەی ئەم نەخۆشییەدا ڕۆڵی هەبێت، سەرجەمی ئەم ڕێگایانە بۆ ماوەیەکی کەم ئازارەکە کەم دەکەنەوە، بەڵام چارەسەرێک لە ئارادا نییە. ئەوە مەحاڵە پێمانوابێ دەکرێ نەخۆش هیچ سنوورێک نەپارێزێ‌و لەسەر خووە نالەبارەکانی بەردەوام بێ‌و چاکیش ببێتەوە. ئەگەر بێتوو نەخۆش سنووری خۆی نەزانێ‌و

(١)- Dyspepsi-Putreszenz

کۆنترۆڵی خۆی نەکاتو بە شێوەیەکی سەرەڕۆیانە درێژە بە خووە زیانبەخشەکانی پێشووی بداتو هیچ بایەخ بە نیشانە کاتییەکانی رۆماتیزمەو هەوکردنی جوومگەو کۆڵنجو نقرسو تا رۆماتیزمییەکانو...هتد نەداتو لەپێناو لەشساغی خۆیدا واز لەهەندێ خووی زیانبەخش نەهێنێ، نەك تەنها تووشی ئەم نەخۆشییانە بگرە تووشی نەخۆشی دیکەش دەبێ کە ئەنجامی سنوور بەزاندنەکانیەتی لەژیانداو ئەم کارانەش، مەرگی لەناکاوو نەخۆشییە درێژخایەنەکان بە دوای خۆیدا دێنێ. تا ئەوکاتەی ئێمە سەرچاوەی ژەهرەکان نەناسینو خۆیان لێ دوور نەخەینەوە چارەسەرێك لەئارادا نییەو تەنها ناچارین بە دەرمانە کیمیاییەکان کە خۆیان ژەهری یاساییو رێگەپێدراون نیشانەکانی نەخۆشییەکە هێور بکەینەوە، بەلام باس لەچارەسەر نییە. ئەم دەرمانانە کە بە شێوەی کاتی ئازارێك لەشوێنێکدا بێدەنگ دەکەن لەداهاتوودا جێگەیەکی دیکە تووشی ئازار دەکەن کە زۆرکات چارەسەر ناکرێت. بۆ ئەوەی ئارتریتیست چارەسەر بکرێ پێویستە هۆی دروستبوونەکەی بنبڕ بکرێت. هۆی نەخۆشییەکە بە دەرمانە کیمیاییەکانە بنبڕ نابێت! ئایا ئاسپرینو کۆرتیزۆڵ دەتوانن هۆی نەخۆشییەکە بنبڕ بکەن؟ سەرجەمی دەرمانە کیمیاییو گیاییەکان لەش ئاڵۆز دەکەنو لەکارە سەرەکییەکەی خۆی دووری دەخەنەوە کە خاوێن کردنەوەو نۆژەنکردنەوەی خۆیەتی. لەش توانای (خۆ – نۆژەنکردن)ەوەی هەیەو گەرچی زۆرجار ئێمە لەکاتی نەخۆشییەکاندا بە دەرمانە کیمیاییەکان ئەزیەتو ئازاری دەدەین بەلام سەرلەنوێ خۆی

هاوسەنگ‌و ساغ دەکاتەوە.

لەکاتی ڕۆژوودا لەش ئەو بوارەی بۆ دەڕەخسێ کە خۆی لەتەنە زیانبەخشەکان پاك بکاتەوەو پاشەڕۆ کەڵەکەبووەکان لەخۆی بکاتەدەر. دوای ڕۆژووەکە خۆراکی تەندروست دەبێتە هۆی ئەوەی کە تایبەتمەندییە کیمیاییەکانی خوێن سەرلەنوێ خۆبگرنەوەو شانسی لەشساغی زیاتر دەبێت. پاککردنەوەی جومگەکان لە ماددەو کلسەکان بە کاری نەشتەرگەری دەردێك دەرمان ناکات‌و پاش ماوەیەك کلسە تاشراوەکان دووبارە دروست دەبنەوەو جێگەی خۆیان لە جومگەکاندا دەگرنەوە، دەبێ تێبگەین هۆی دروستبوونی کلس‌و ڕەقبوونی جومگەکان چییە. ئەوە تەنها ڕۆژووە کە دەتوانێ جومگەکان لەو شتانە خاوێن بکاتەوەو ماددە ئاوەکییەکانی لەش بپاڵێوێ‌و ببێتە هۆی ئەوەی کە سەرلەنوێ ئەنزیمەکانی لەش بە شێوەیەکی ڕێك‌وپێك دەربدرێن. ڕۆژوو ئازاریش ناهێڵێت. ڕۆژوو زۆر باشترو خێراتر لە دەرمانە ئازار بڕەکان، ئێش‌و ئازار ناهێڵێت. ماوەی بەڕۆژوو بوون لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ‌و پەیوەندی بە ڕەوشی لەشساغی‌و هەل‌ومەرجی کەسەکەوە هەیە. پێویستە گونجاو لەگەڵ ڕەوشی تەندروستی نەخۆشدا ڕاهێنانی جەستەیی پێبدرێت. ڕاهێنانە جەستەییەکان پێش بە ڕەقبوونی جومگەکان دەگرن. دیارە پێشنیاری من بۆ ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی جومگەکان بوون ئەوەیە کە تا ئەو کاتەی هەوکردنەکەیان بەردەوامە خۆ لەڕاهێنانی جەستەیی ببوێرن‌و دان بەخۆدا بگرن تا هەوکردنەکە بە تەواوی نامێنێ‌و ئەوکات ڕاهێنانەکان دەست پێبکەن. کەم تا زۆر تەواوی ئەو

نەخۆشانەی هاتوونە لای منو هەوکردنی جوومگەیان هەبووە، لەدوا قۆناغی نەخۆشییەکەیاندا بوونو لێیان ببووە نەخۆشییەکی درێژخایەن. ئەم نەخۆشانە چەندین سالّی ئازگار جۆرەها شێوازی باوی پزیشکیان لەسەر خۆیان تاقیکردبۆوەو باری تەندوستیان هیچ باشتر نەببوو. چارەسەری هەوکردنی جوومگە پرۆسەیەکی درێژخایەنە کە دەبێ کەسی نەخۆش لەماوەی ئەو پرۆسەیەدا سیستمی لەشی رێکبخاتەوە. سەرەڕای ئەوەی کە چاکبوونەوەی رۆماتیزمەو هەوکردنی جوومگەکان بە کاوەخۆ بە ئەنجام دەگات، بەلاّم ئارامگرتنو باوەڕبوون بە دروستی شێوازی نوێی ژیان دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشەکان لەکۆتاییدا ئەنجامێکی باشیان دەستبکەوێت.

بەشی بیستو سێیەم

برینی گەدە

***

کاتێـك دکتـۆر ویلیـام. جـی. مـایۆ[1]، دامەزرێنـەری پەیمانگـەی "مایۆ" لە ماساچۆستی ئەمریکا کۆچی دوای کرد، تـەواوی ڕاگەیاندنـە گشتییەکان ڕایانگەیاند هۆی مردنەکەی برینی گەدە بـووە. مـایۆ دوای پـــشووی هاوینـــە نەشـــتەرگەری گـــەدەی بـــۆ کـــراو لـــەژێر نەشـتەرگەرییەکەدا نەهاتـەدەر. ئەمـە یەکـەمجار نییـە پزیـشکێکی پسپۆڕ بەهۆی ئەمجۆرە نەشتەرگەریانەوە گیان لەدەست دەدا! پێشتر ئامـاری ئـەو کەسـانەی بـەهۆی نەشـتەرگەری گـەدەوە دەمـردن زۆر لـە ئێستا زیاتر بوو. ئەم ڕاستییانە پیشاندەری ئـەوەن کـە تەنانـەت ئـەو کەسانەی زانستی پزیشکیان خوێنـدوەو گەیشتوونە پلـەی پـسپۆڕیش، نـاتوانن خۆیـان لەشـەڕی نەخۆشـییەکان بپـارێزن. چـەندینجار ئـەم مەســەلەیە هاتۆتــە پــێشو لەداهاتووشــدا ڕوودەداو سەرجەمیــشی پیشاندەری ئـەوەن کـە زانـستی پزیـشکی نازانـێ هـۆی دروسـتبوونی برینی گەدە چییەو تەنانەت نازانێ ئەگەر ڕوویدا چی لەگەڵ بکات.

نەخۆشـییەکانی گـەدە بـە نـاوی جۆراوجـۆرەوە دەردەکـەونو

---

(1)- Willian j.Mayo

هەمووشی ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لەشساغی زیانی بەرکەوتووە. زۆربەی جارەکان کەسی تووشبوو بە باشی ئاگاداری ئەوە نییە کە تووشی نەخۆشی گەدە بووە. ئازارو رشانەوەو خوێنبەربوون لەنیشانە سەرەکییەکانی برینی گەدەن. کەم تازۆر هەمان ئەو نیشانانەی لە کەسی تووشبوو بە شێرپەنجەدا دەردەکەون. لەزۆر حاڵەتدا بە زەحمەت دیاریدەکرێ کە مرۆڤ تووشی نەخۆشی برینی گەدە بووەو دەبێ بە تیشك هەڵگرتنەوەو شێوازی دیکە لەبوونی برین دڵنیا ببینەوە. هەندێکجار تیشکەکان وادەردەخەن لە ناو گەدەدا برین هەیە، لەحاڵێکدا برینێك لە ئارادا نییە. لە ئەمریکادا ساڵانە ١٢ ملیۆن ئەمریکی تووشی برینی گەدە دەبن. هۆی سەرەکی ئەم نەخۆشییە هیلاك کردنی جەستەیە بەهۆی خواردنو خواردنەوەو کێشانو سێکسی لەرادەبەدەرو ژیانی سۆزداری بێسەرەوبەرە، کە نیشانەی کۆتایی هاتنی وزەی کەسەکەیە. دکتۆر تیڵدن کاتی خۆی وتی: ئەو لەشەی بەهۆی زیادەڕۆیی لە سێکسدا شانەکانی خۆی خواردووە(کردەی خۆ هەرسکردن)و گیراوە تفتییەکانی لەشی بە فیڕۆداوە، بە زەحمەت دەتوانێت خۆی دروست بکاتەوە! هەر لەبنەڕەتەوە برینەکان بە تەواوەتی سارێژ نابنەوەو هەرچەند بە هێواشی بەڵام بە دڵنیاییەوە دەبنە هۆی دروستبوونی چەندین نەخۆشی دیکەو نەخۆشییە درێژخایەنەکان کۆنترۆڵ ناکرێن.

لە کتێبە پزیشکییەکاندا نووسراوە، ئەو برینانەی لەکۆتایی سورێنچكو گەدەو بەشی سەرەوەی دوانزەگرێ دروست دەبن، هۆکەی دەردراوەکانی گەدەیە(بە پلەی یەکەم دەردانی جوهر نمكو پەپسین).

ئەم برینە پەپسینیانە بەهۆی هەرسبوونی دیواری ناوەوەی ڕێڕەوی هەرسکردن لە لایەن دەردراوەکانی گەدەوە دروست دەبن. کاتێك خواردن لەتەك ترشەلۆکەکانی گەدەدا تێکەڵ دەبێ دوانزەگری بەجێدێلێت. زراوو ترشەلۆکەکان خواردنەکە لەرووی کیمیاییەوە دەگۆڕن، بە شێوەیەك کە تایبەتمەندی ئەلکالیدی(تفتی) وەردەگرێ، لەم حاڵەتەدا پەپسین‌و جوهر نمك کاریگەریان نامێنێ، هەر بۆیە لەدوای دوانزەگرێوە برین دروست نابێت. ئەمجۆرە بۆچوونانە جەێگەی پەسند نین، چونکە دەردراوەکان زیان بە دیواری ناوەوەی دەزگای هەرسی مرۆڤ ناگەیەنن‌و ئەم دیوارەش لەبەرابەر ئەواندا حەساسییەت پیشان نادەن. بە ملیۆنان ساڵە ئەم دەردراوانە لەتەك دیوارەکانی دەزگای هەرسی ئێمەدا بەریەك دەکەون‌و بە درێژایی مێژووی پەرەسەندن، مرۆڤ توانیویەتی کام گۆشتە لەهەمووان قورستر هەرس دەبێ، بیخوات‌و لەناو لەشیدا شیتەڵ‌و هەرسی بکات. بە درێژایی ئەم ماوەیە، ئەگەر بڕیاربوایە ترشەلۆکی گەدە دیواری ناوەوەی خۆی بخواردایە تا ئێستا مرۆڤ نەدەما. چۆن دەگونجێ دەردراوەکانی ناو گەدەو ریخۆڵە دیواری ناوەوەی سورینچك‌و گەدەو دوانزەگرێ هەرس بکەن کە پۆششی ناوەوەی ئەم دەزگایانەن؟ ئەگەر کەسێك قەناعەت بە خۆی بکات کە ترشەلۆکی گەدەو پەپسین دەبنە هۆی خواردنی دیواری ناوەوەی ڕێڕەوی هەرس‌و دەبێتە هۆی دروستبوونی برینەکان، کەواتە دەبێ ئەوە قبوڵ بکەین کە هۆی تووشبوون بە جۆرەها نەخۆشی دەبێ بۆ هەمیشە بە نادیاری بمێنێتەوە. هۆی سەرەکی دروستبوونی برین، ترشەلۆك‌و

دەردراوەکانی دیکەی گەدە نییە بەڵکو تایبەتمەندی کیمیایی ناوەوەی جەستە گۆڕانی بەسەردادێ‌و حاڵەتێکی وەك خۆرە بەخۆیەوە دەگرێ‌و دەبێتە هۆی هەرسبوونی دیواری ناوەوەی گەدە. هەندێك لەپسپۆڕان دەڵێن بەهۆی وروژانی دەماری‌و سۆزدارییەوە حاڵەتی کیمیایی لەش گۆڕانی بەسەردادێت. کاتێك دیواری ناوەوەی دڕا، ئەو شانانەی لەژێر ئەم پێستەوەن، راستەخۆ ترشەڵۆکی گەدەیان بەردەکەوێ‌و دەبێتە هۆی دروستبوونی برین لەهەموو گەدەو دوانزەگرێدا[1] کە ئەنجامێکی ناخۆشی بەدواوەیە. گەدەیەك ساغ بێت خۆی ناخواتەوە(خۆی هەرس ناکات) هیچ تەوفیرێکیش ناکات چەند ترشەڵۆك دەردەدات. جوهر نمك(Clh یا ترشی هایدرۆکلۆریك) لە دەردراوە ئاساییەکانی گلاندەکانی گەدەن‌و بۆ هەرس کردنی مادده پرۆتینییەکان پێویستن. ئەمە پێچەوانەی راستییە گەر پێمانوابێ ئەم دەردراوە گرینگانە دیواری ناوەوەی رێڕەوی هەرس تووشی نەخۆشی دەکەن‌و هۆی دروستبوونی برینی گەدەو دوانزەگرێن. ئەگەر بە هەر هۆیەك ترشەڵۆکی گەدە زیاد لەرادەی خۆی دەربدرێت دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەست بە ناڕەحەتی بکات، بەڵام نابێتە هۆی هەرس بوونی دیواری ناوەوەی سورینچك‌و گەدەو دوانزەگرێ. هەندێکجار بەشێك لەو شتانەی لە گەدەدان دەنێردرێن بەرەو سورینچك‌و دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ هەستێکی ناخۆشی لا دروست ببێت. لەکولتووری گشتیدا بەم حاڵەتە دەوترێ ترشان. تەنانەت ئەم ترشانانەش کە کزانەوەشیان لەگەڵدایە ناتوانن ببنە هۆی بریندار بوونی گەدەو

(١)- Perforation

ریخۆڵەو دوانزەگرێ. ئەگەر کەسێك بۆ ماوەیەکی زۆر تووشی گەدە ترشانو دڵەکزە[1] بووبێت دەبێ بە شوێن هۆ سەرەکییەکەیدا بگەڕێ. زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی ترشانی گەدە دەبن ئەوانەن کە زۆر شەکرو مرەبا دەخۆنو خواردنەکان بە هەڵە تێکەڵ دەکەن یا لەگەڵ خواردندا شاو یا جۆرە خواردنەوەیەك دەخۆنەوە. لەم حاڵەتەدا دیواری ناوەوەی سورینچكو گەدە زیاد لەرادەی خۆی دەورووژێنو لەشوێنێکدا هەوکردن دروست دەبێت. ئەو ترشیانەی دەبنەهۆی دروستبوونی برینەکان ئەوانەن کە بەهۆی گەنینو شیتەڵو هەلاتن(تخمیر)ی خواردنەکانەوە لەناو جەستەدا پێکدێنو دەبنە هۆی دروستبوونی جۆرەها برینو زۆر گرفتی دیکە. برینەکان لەزۆر شوێنی لەش وەك: لووتو دەوروبەری بۆشاییەکانی لووتو دەمو زبانو قورگو ریخۆڵە گەورەو میزەڵدانو منداڵدانو ملو ئەندامە سێکسییەکانو کیسەی زراوو تەنانەت لەشوێنەکانی دەرەوەی لەشیشدا دروست دەبن کە هیچکامیان ترشەڵۆکی گەدەیان بەرناکەوێ. هەر برینێك لەهەر شوێنێکی لەشدا دروست ببێ، هۆکەی هەوکردنی قورسی جەستەیەو دەبێتە هۆی رەقبوونو لێکهەڵوەشانی شانەکان. بەم پێیە ئەو برینانەش کە لەدەزگای هەرسدا دروست دەبن لەو یاسایە بەدەر نینو هەموویان بەهۆی هەوکردنو لێکهەڵوەشانی شانەکانەوە دروست دەبن. چیرۆكو بەسەرهاتی نەخۆشی ئەوانەی تووشی برینی گەدەو ریخۆڵەو دوانزەگرێ بوون هەمووی نیشانەی ئەوەیە کەسی نەخۆش لە ساڵانی رابووردوودا کێشەی باوبژ(غازات)و

---

(۱)- pyrosis

گەدە ترشانو ورووژانی دەماریو هەوکردنی گەدەیان هەبووە. ئەمجۆرە کەسانە خواردنەکانیان نەگۆڕیوەو بۆ هێورکردنەوەی دەردو ئازاری خۆیان پەنایان بردۆتە بەر دەرمانە کیمیاییەکانو هەروا لەسەر خووە زیانبەخشەکانیان بەردەوام بوون تا ئەوەی رۆژێك تێگەیشتوون کە گەدە یا ریخۆڵە یا دوانزەگرێیان تووشی برین بووە. رەقبوونی شانەکان دەبێتە لەمپەر لەبەردەم گەیشتنی خوێنو خۆراكو ئۆکسیجین بۆ شانەکان، تا ئەو شوێنەی کە شانەکان لیکهەڵدەوەشێنو لەماوەیەکی کورتدا برین[1] دروست دەبێت. ئەمجۆرە برینانە لەدوا قۆناغەکاندا دەتوانن ببن بە شێرپەنجە، کە دوا قۆناغی نەخۆشییە. برینەکانو شێرپەنجەکان هۆی وەك یەکیان هەیە، دەکرێ شێرپەنجە لەبرینەوە دەست پێبکات. گرینگ ئەوەیە بزانین هەم برینو هەم شێرپەنجە دوا قۆناغەکانی نەخۆشییەکن کە سالانی رابووردوو دەستی پێکردووەو بەرەبەرە پەرەیسەندوەو گەیشتۆتە رادەیەك کە کێشەی جیددیو مەترسیداری دروست کردووە. هەر لەبەر ئەمەشە، دەبینین تەواوی ئەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی بۆ دیاریکردنی شێرپەنجەو... ئەنجام دەدرێن هەر لەبنەڕەتەوە بێ بەهاو بێ ناوەڕۆكو دوور لەراستین، چونکە هیچکامیان لەهۆی نەخۆشییەکە ناکۆڵنەوە. سەرجەمی ئەو هۆکارو فاکتەرانەی وەك هۆی شێرپەنجە ناسراون هەموویان بەلاڕێدا رۆشتوونو شێوازە چارەسەرییە باوەکانی وەك (چارەسەری کیمیاییو سووتاندن بە تیشكو نەشتەرگەرییەکان) هیچکامیان سوودبەخش نەبوونو هەرکام لەوانە نەخۆشەکە نەخۆشتر

---

(١)- ULzeration

دەکەن. شێوەی دروستبوونی شێرپەنجەش وەك برین وایە؛ هەر دووکیان ئەنجامی پەرەسەندنی کۆمەڵە نەخۆشییەکن کە کەسەکە چەنین ساڵ پێش ئێستا هەستی بە نیشانەکانی کردووە بەڵام لەئاستیاندا کەمتەرخەمی کردووەو گوێی پێنەداون. زۆربەی جارەکان نەخۆشییەکانی گەدەو هەوکردنەکانی دیواری ناوەوەی گەدەو گاسترایت دەبن بە برین. ئەم برینانە هەرِەشە لەمنداڵان‌و گەنجان‌و گەورەساڵانیش دەکەن‌و هەموو کەس دەتوانێ بۆی دەرکەوێ کە ئایا لەگەڵیدا ئازار هەیە یا نا؟ ئەمجۆرە برینانە لەخانەی برینە کۆئەندامییەکاندا[1] دادەنرێن‌و بەو مانایەیە کە لەهەموو کۆئەندامەکەدا پشێوی دروستبووەو بۆتە هۆی تێکچوونی کردارەکانی لەش. ئەمجۆرە گۆڕانکارییە جەستەییانە(برینانە) دەبنە هۆی ئەوەی کە دەمارە خوێنبەرەکانی قاچ لەحاڵەتی ئاسایی دەرچن‌و شانەکان رەق ببن. ئەمجۆرە رەقبوونی شانەو دەمارە خوێنبەرەکان دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێن‌و ئۆکسیجین‌و خواردن بە شانە زیانبەرکەوتووەکان نەگات. دەکرێ دروستبوونی برین وەك داڕزانی خێرای شانەکان سەیر بکەین کە حاڵەتێکی وەك جەڵتەیە[2]، حاڵەتێکی کتوپڕ کە بڕێکی زۆر خوێن دزە دەکاتە خانەکانەوە. لەحاڵێکدا لە شێرپەنجەدا داڕزینی شانەکان بە شێنەیی روودەدات چونکە لەخانەکاندا سووڕی خوێن بە زەحمەت ئەنجام دەدرێ[3].

---

(١)- Sonatisch

(٢)- Apoplexie

(٣)- Asphyxie

برین‌و شێرپەنجە هەردووکیان بەهۆی وروژان‌و ئالۆزییەوە دروست دەبن. بۆ ئەملاو ئەولا هەوکردنە درێژخایەنەکان بەهۆی وروژانی جەستەوە دروست دەبن. ئەم ماددە وروژێنەرانە (ئەلکۆل‌و ماددە سرکەرەکان‌و جگەرەو قاوەو چاو بەهارات‌و خوێ‌و...وهتد)هەموویان لە لەشدا ئالۆزی دروست دەکەن‌و هەر یەکەو بە جۆرێك دەیوروژێنن‌و لەش پێیان نامۆیەو لەئەنجامدا بۆ کردنەدەرەوەیان وزەیەکی زۆر بەکاردێنێت. پێویستە هەرچی دەیخۆین لەش بیکات بە خوێن‌و ماسولکە، واتە پێویستە خواردنەکان چەندین ماددەی تایبەتییان تێدا بێت بۆ ئەوەی لەش بتوانێ بە کەمترین زەحمەت‌و ماندووبوون بیانگۆرێ بۆ ماددەگەلێکی هاوشێوەی پێکهاتەکانی ناو خۆی. هەرچی لەدەرەوەی ئەم بنەمایە بێت، بۆ لەش ژەهرو وروژێنەرەو ناچێتە خانەی خۆراکە تەندروستەکانەوەو جۆرەها نەخۆشی دەخولقێنێ کە یەکێك لەو نەخۆشییانە برینەکانن. ئەگەر بەشە زیانبەرکەوتووەکان کەوتنە حاڵەتی نەجووڵانەوەو خوێن بە ناویاندا نەسوورا[١] ئەم حاڵەتە دەبێتە هۆی ئەوەی کە شانەکان رەق ببن‌و دواجار ببن بە شێرپەنجە. گرینگترین ئەندامێك کە لەرەوتی ئەم نەخۆشییانەدا زۆرترین زیانی بەردەکەوێ خانە دەمارییەکانن کە بەهۆی بوونی ماددە ژەهراوییەکانەوە لە رادەبەدەرە جووڵێنراون. ئەگەر دیواری ناوەوەی گەدە بریندار ببێ لەم حاڵەتەدا گەدە زیاد لەرادەی ئاسایی ترشی دەردەدا کە دەبێتە هۆی ترش بوونی

---

(١)- Hemostase

درێژخایەنی لیکاوی گەدە[1]. هەندێك پێیانوایە ئەم ترش بوونی گەدەیە تەنها جۆرە کێشەیەکە لە گەدەداو زیاتر هەوڵی نەهێشتنی ئەم گرفتە دەدەن، لەحاڵێکدا کە کەسی تووشبوو، لەزۆر شوێنی لەشیدا هەست بەم ترشبوونە دەکاتو دەزانێ تەواوی لەشی تووشی حاڵەتی ترشبوون بووەو ئەم مەسەلەیە تەنها لەگەدەدا نییە. کاتێك دەگرێ شێوازێك بۆ نەهێشتنی ئەم نەخۆشییە رەچاو بکرێت کە بزانرێ تەنها گەدە ترشی نەکردووە، بەڵکو تەواوی تایبەتمەندی کیمیایی جەستە رێکخستنەکەی تێکچووەو حاڵەتی ترشی بەخۆیەوە گرتووە. ئەگەر هۆی وروژانەکانی سیستمی جەستە بنبڕ نەکرێنو کەسی نەخۆش هەوڵ نەدات خوێنی خۆی لەژەهر پاکبکاتەوەو هەروا درێژە بە ژیانی نەخۆش ئاسای خۆی بدات، درەنگ یا زوو ئەو کاتە دێتەبەرەوە کە سووڕی زراویش بوەستێو دواجار کیسەی زراوو جگەریش لەکار دەکەون. پێدەچێ ئەمجۆرە برینانە تەنانەت تا گلاندی لوزالمعدەش پەرەبستێننو لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە بەی بەهۆی سەرەکی نەخۆشییەکەی نەبردووە لەژیانە ماڵوێرانکەرەکەی بەردەوام دەبێو دیوارەکانی ناوەوە یەك لەدوای یەك زیانیان پێدەگاتو زۆر ناخایەنێت کەسەکە تووشی نەخۆشی دیکەش دەبێت.

خۆراك پێدانی ئەو کەسانەی برینی گەدە یا ریخۆڵە یا دوانزەگرێیان هەیە زۆر دژوارە، چونکە لەمجۆرە نەخۆشیانەدا نەك تەنها توانای هەرسی خواردن کەم دەبێتەوە بگرە زۆرێك لەخواردنەکان برینەکە دەکولێننەوە. کەسێك کە تووشی برینی

---

(١)- Hyperchlorhydrie و یا Hyperaciditate

پەپسینییەکان بووە بەهۆی دەردانی بەردەوامی ترشەلۆکی گەدە ناچارە هەر چەند دەقیقە جارێك شتێك بخوات بۆ ئەوەی گەدەی بەتاڵ نەبێ‌و هەست بە ئازار نەکات. هەروەها کەسی نەخۆش ناچارە شەوانە خواردنێك بخوات کە درەنگ هەرس ببێ بۆ ئەوەی ئازاروژان لەخەوی نەکات. لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە ناچارە لەنیوەی شەودا راست ببێتەوەو شتێك بخوات، بێ ئەوەی (لە راستیدا) برسی بێ، تەنها لەبەر ئەوەی پێش بە دەردانی ترشەلۆکی گەدە بگرێ دەخواو ئیتر فێری زۆرخۆری دەبێت. لەم حاڵەتەدا گەدە ناچارە بەردەوام ترشەلۆك دەربدات‌و رەوشی نەخۆشیش رۆژ لەدوای رۆژ خراپتر دەبێ، چونکە ئەو کەسە نەخۆشە لەبەر هێورکردنەوەی ئازارەکەیەتی خواردن دەخوات نەك لەبەر ئەوەی برسییەتی. بەرنامەی خۆراکی جۆراوجۆر بۆ ئەو کەسانە داندراوە کە تووشی ئەمجۆرە برینانە بوون، بەڵام هیچیان ئەنجامی نەبووەو سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە. تا ئەو کاتەی هۆی تووشبوون بەمجۆرە نەخۆشیانە توێژینەوەی لەسەر نەکرێت‌و لێی نەکۆڵدرێتەوەو هۆکارەکان لەناو نەچن ئەمجۆرە بەرنامە خۆراکییانە هیچ رۆڵێکیان نابێ‌و تەنها کەسەکە هیوابڕاو دەکەن. بەرنامە خۆراکییەکان تەنها کاریان ئەوەیە کە نیشانەکانی نەخۆشییەکە نەهێڵن، جا هیچ جیاوازی نییە لەنێوان ئەوەدا کە ئەم بەرنامەیە، شیر خواردنەوە بێ یا کەباب‌و نان سوخاری‌و...وهتد، ئەم بەرنامە خۆراکییانە هەموویان دەبنە هۆی خراپتربوونی رەوشی نەخۆشییەکەو هیچی تریان لەدەست نایات. دیارە بە دڵنیاییەوە ئەمجۆرە رێجیمانە کەمتر دەبنە هۆی کولانەوەی برینەکان، بەڵام

هـەرگیز هـۆی نەخۆشـییەکە لـەناو نابـەن‌و ناشـتوانن لەچارەسـەری نەخۆشـییەکەدا هـیچ رۆڵێکیـان هـەبێت. سـەرجەمی دەرمانـەکانیش تـەنها بـۆ ماوەیـەکی کـەم ئـازارو نیـشانەکانی نەخۆشـییەکە کـەم دەکەنەوە. هەروەها بەکارهێنانی ئەو شێوازی چارەسـەرییەی کە بـە هۆیـەوە سـەرما لەسـەر لووەکـانی گـەدە دروسـت دەکـات ناتوانـێ لەچاکبوونەوەی ئەم برینانەدا رۆڵی هەبێ‌و تەنها بە شێوەیەکی کاتی ئازارەکـە هێـور دەکاتـەوەو دواجـار نەخۆشـەکە هـەر دەخاتـە بـەردەم رەحمەتی چەقۆی کاکی نەشتـەرگەرو ئـەویش هـیچ چەشـنە رۆڵێکی لەچاکبوونەوەدا نییەو رەوشەکە خراپتر دەکات. ئـەو کەسـەی تووشـی برینی گەدە بووە، زۆربەی شوێنەکانی گەدەی تووشی هەوکردن بـووە. برین لە شوێنێکدا دروست دەبێ کە لەهەموو شوێنەکانی دیکە زیـاتر زیانی پێگەیشتبێت. واتـە ئـەو بەشـە تووشـی بـرین دەبـێ کـە بـەهۆی نەخۆشـییەوە زیـاتر گـۆڕانی بەسـەردا هاتبـێ‌و زەڕەرمەنـد بووبێـت. ئەگەر لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە بەشە برینداره‌کە ببڕن‌و دەری بێنن کە هەر ئەو کارەش دەکەن! ئەی باشـە چـی لـە بەشـەکانی تـری گـەدە بکـەن کـە تووشـی هـەوکردن بـووە؟ بـە دڵنیاییـەوە زۆر ناخایـەنێ لەشوێنێکی دیکەوە برینێکی دیکە دروست دەبێت. بڕینـی برینەکـە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی چـەندین برینـی دیکـە لەشـوێنەکانی دیکـەدا سـەرهەڵبدەن. هۆکـەی ئەوەیـە کـە نەشـتەرگەری کـاری بەسـەر هـۆی دروسـتبوونی برینەکـەوە نییـەو نەشـتەرگەرەکان تـەنها برینەکـە دەبینن‌و هەوڵ دەدەن مقەستی لێبنێن‌و دەری بێنن، تەنانـەت دەکـرێ گەدە ببڕن‌و دەری بێنن، بەڵام گومان لـەوەدا نییـە لەشـوێنێکی دیکـەی

جەستەوە گرفتێکی دیکە دروست دەبێت. هیچ کەس بە نەشتەرگەری لەشساغی بەدەست ناهێنێتەوەو نەشتەرگەرەکانیش ئەو توانایەیان نییە لەشساغی بۆ هیچ مرۆڤێك بەدی بێنن. ئەو کەسانەی بەهۆی نەشتەرگەرییەوە بەشێکی زۆر لەگەدەیان دەرهێنراوە[1] تووشی کەمخوێنی دەبن. هەندێکجار بۆ ئەو کەسانەی برین لەگەدەو دەرگای گەدەیاندا هەیە[2] جۆرە نەشتەرگەرییەك[3] ئەنجامدەدەن کە نەخۆشەکە زیانێکی زۆری بەردەکەوێت. لەمجۆرە نەشتەرگەرییانەدا لەنێوان گەدەو ریخۆڵە چکۆلەدا لکێنەرێك دادەنێن کە ئەم دوو ئەندامە پێکەوە بلکێنێت. رۆژووگرتن بەشە ئاوساوەکەی گەدە دێنێتەوە دۆخی جارانی، وەك ئەو کاتەی کە دیواری ناوەوەی لووت تووشی هەوکردن دەبێ‌و بێ نەشتەرگەری وەك خۆی لێدێتەوە. ئەوانەی برینی گەدەیان هەیە بەهۆی خوێنبەربوونی گەدەیان تووشی کەم خوێنیش دەبن. ئەمجۆرە کەسانە توانایەکی کەمیان هەیە بۆ خوێن دروست کردن، چونکە کەسی نەخۆش وەك پێویست ناتوانێ خۆراك بە لەشی بگەیەنێت. کەسی تووشبوو بەهۆی شارەزا نەبوون لەسیستمی جەستەی خۆی بۆ چەندین ساڵ بە شێوەیەکی خراپ لەتەك جەستەیدا جووڵاوەتەوەو زۆرێك لەپێویستییە سەرەتاییەکانی جەستەی خۆی پشتگوێ خستووە تا ئەوەی کە دواجار گەدە یا ریخۆڵە یا دوانزە گرێی تووشی برین بووە. هەر برینێکی ئیلتهابی(عفونی)

---

(۱)- M.Resektion

(۲)- Pylorus, Pforner

(۳)- Castroenterostomie

دەمی کردبێتەوە، جا چ لەبەشی دەرەوەی جەستەدا بێ یا لەبەشی دیواری ناوەوە کە ڕێڕەوی دەزگای هەرس دادەپۆشێ، زۆر زوو چاك دەبێتەوە بەو مەرجەی ڕێگرەکانی چاکبوونەوە نەمێنن. بەڵام ئیزنی ئەوەمان نییە دەست بۆ برینەکە بەرین‌و دەستی لێبدەین یا مساجی بدەین یا پێکییەوە بلکێنین یا لێکی جیابکەینەوەو بیوروژێنین. سەرجەمی ئەم دەستکاریانە دەبنە هۆی ئەوەی کە برینەکە درەنگ چاك ببێتەوە. ئەم جووڵانە میکانییکیانە دەبنە هۆی ئەوەی کە شانە سارێژ بووەکان لێکجیا ببنەوەو ببنە مایەی خوێن بەربوون. برین زۆر زوو چاك دەبێتەوە بەڵام بەو مەرجەی وازی لێبێنین. هەر لەبەر ئەمە باشترین شێوازی چارەسەری بۆ چاکبوونەوەی ئەمجۆرە برینانە ئەوەیە کە ئێمە پشوو بدەین‌و بەرۆژوو بین. لەبەر ئەوەی ناو گەدە حاڵەتی ترشی هەیەو دەردانی ترشەڵۆك دەبێتە هۆی کولانەوەی‌و ناهێڵێ چاك ببێتەوە، بەرۆژووبوون دەبێتە هۆی ئەوەی دوای سێ ڕۆژ دەردانی ترشەڵۆك دابەزێ بۆ کەمترین ئاست‌و دوای سێ ڕۆژ ڕادەی ئەو ترشەڵۆکەی کە دەردەدرێت زۆر دادەبەزێ‌و ڕێژەی ترشی بوونی گەدەش زۆر کەم دەبێتەوە. نەخواردن دەبێتە هۆی ئەوەی پێش بە دروستبوونی سێ جۆر ورووژان بگیرێت: یەکەم: ناهێڵێ تووشی کولانەوەیەك بێ کە لەئەنجامی بەرکەوتنی خواردنەکان‌و دیواری گەدەوە دروست دەبێت، چونکە لەکاتی کردەی هەرسکردن لەناو گەدەدا خواردنەکە دەجووڵێ‌و بەر برینەکە دەکەوێ‌و ڕەوشەکە خراپتر دەکات. دووەم: ئەو خواردنانەی دەیخۆین ماددەی کیمیایی جۆراوجۆریان تێکەڵەو دەبنە هۆی ئەوەی کە گەدە ترشەڵۆك

دەربدات‌و ئەمەش دەبێتە هۆی وروژاندنی ئەو شوێنانەی برینـدار بوون. سێیەم: لە ئەنجامی پڕو بەتاڵ بوونـەوەی گەدە بـەهۆی خواردنەکانەوە هەندێکجار برینـەکان دەم دەکەنـەوەو هەنـدێکجاریش دەکەونــە ســەریەکترو ئەمــەش رۆڵێکـی خراپـی لەچـاکبوونەوەی برینەکەدا هەیە. هەر لەبەر ئەمەیە کە دکتۆر وێگر پێشنیار دەکات، رۆژووگرتن‌و لەجێدا مانـەوەو پشوو کـردن نـەك تـەنها دەبێتـە هۆی ئەوەی کـە برینـەکان چاك ببنـەوە بگـرە دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە نەخۆشییەکانی دیکەش چارەسەر ببن. دیارە ئەوەمان بیر دێنێتـەوە کـە پێویـستە تـا چـاکبوونەوەو نۆژەنبوونـەوەی تـەواوەتی شـانەکان رۆژووەکە بەردەوام بێ‌و پاشان کەسەکە دەست بکاتـەوە بـە خـواردن. لـەکاتی رۆژوودا دیـواری نـاوەوەی دەرگـای گـەدە کـە برینـدار بـووەو تەسـك بۆتـەوەو هـەوی کـردووە دەگەڕێتـەوە دۆخـی ئاسـایی خـۆی‌و کارەکـانی خـۆی بـە شـێوەیەکی سروشـتی ئـەنجام دەدات. دیـارە ئـەم هەوکردنانە کاتێك نامێنن کە هێشتا شانە (بافتهای پیونـدی) تووشـی بــرین نــەبووبن، چــونکە ئــەمجۆرە شــانانە کــە برینــدار بــوون چاکبوونـەوەیان نییە. چونکە برینەکان تا ئەو شوێنە پـەرە دەستێنن کە چیتر چاکبوونـەوەیان نییە، بۆ ئەوەی کار نەگاتـە ئـەو شـوێنە (کە ئیتر چاکبوونەوە مەحاڵە) پێویستە کەسی تووشبوو بـەم برینانـە بـەر لـەوەی بگاتــە ئـەم قۆناغـە، تـەواوی ئـەو هۆیانـە نـەهێڵێت کـە لـە دروســتبوونی نەخۆشــییەکەیدا رۆڵیــان هــەبووەو شــانە زیــان بەرکەوتووەکان بخاتە حاڵەتێکەوە کە بتوانن بەر لەوەی تەواو درەنـگ بووبێ خۆیان دروست بکەنەوە. ئەگەر کەسی نەخۆش شێوازی ژیان‌و

خواردنی بە شێوەیەکی بنەڕەتی بگۆڕیو باشتری بکات ئەوا لە ماوەیەکی کەمدا هەوکردنەکان نامێننو سارێژ دەبنەوە.

من زیاتر جەخت لەسەر خواردن دەکەمەوە. کەسی نەخۆش دەبێ واز لەخواردنی سەرجەم ئەو خۆراکانە بێنێ کە زیانی پێدەگەیەنن. چاکبوونەوەی برینەکانی ریخۆڵەو گەدە پرۆسەیەکی رووڵەگەشەیە. برینە رووکەشی(سطحي)یەکان چاک دەبنەوە بەڵام زۆر ناخایەنێ سەرلەنوێ سەرهەڵدەدەنەوە. زۆر کەس هەن چەندین جار نەشتەرگەرییان بۆ کراوەو دووبارە تووشی برین بوونەوە. ئەمە پیشاندەری ئەوەیە کە ئەمجۆرە نەشتەرگەرییانە ناتوانن لەشساغی بۆ نەخۆش بگێڕنەوە. کاتێک چارەسەری روودەدات کە هۆی نەخۆشییەکە نەمێنێت. لەتەواوی قۆناغەکانی نەخۆشییدا ئەگەری سەرلەنوێ چاکبوونەوە هەیە. تەنها کاتێك شانسی چاکبوونەوە نامێنێ کە کۆئەندامەکە کەوتبێتە حاڵەتی لێکهەڵوەشانو هێزو وزەیەکی بۆ سەرلەنوێ چاککردنەوەی خۆی تیا نەمابێت یا ئەم کەسە تووشی شێرپەنجە بووبێت.

بەشی بیستو چوارەم

شەقیقە (میگرن)

***

من دەزانم ئەو ژانەسەرەی هەمە هی قەبزییەکەمە! ئەمە قسەی ژنێکە کە چەندین ساڵ بوو شەقیقەی لەگەڵدا بوو. دەیووت ئەگەر لە قەبزی رزگارم بێ ئەوا شەقیقەکەشم نامێنێت. چەندین ساڵ ئەم ژنە ژانەسەری لەگەڵدا بوو، سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو کەچی هیچکامیان نەیانتوانیبوو گۆڕانێک لەرەوشی گشتی ئەودا دروست بکەن. بەکارهێنانی چارەسەرە کیمیاییە جۆراوجۆرەکان ئەویان زیاتر توورەو بێ هیوا کردبوو. من بۆم روونکردەوە، ئەگەر وا بکەی هۆی نەخۆشییەکە نەمێنێ لەدەست شەقیقەکەش رزگارت دەبێو قەبزییەکەشت چارەسەر دەبێت. ئەم خانمە تا ئێستا لەکەسی نەبیستبوو کە دەبێ هۆی نەخۆشییەکە نەهێڵدرێ بۆ ئەوەی سەرلەنوێ لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە. چ پزیشکەکانو چ کەسە ئاساییەکان تەنها بیر لەوە دەکەنەوە کە بە کام دەرمان یا بە بەکارهێنانی کام شێوازی چارەسەری دەتوانن لەشساغ ببنەوە. دەرمانەکان –کە بۆ ماوەیەکی کورت نەخۆشییەکان دەشارنەوەو تا ئەو کاتەی لەش کاریگەرییەکەی پووچەڵ نەکردۆتەوە کەسەکە هێور دەکەنەوە- هەرگیز ناتوانن نەخۆشی چاك بکەنەوە، کاریگەرییە

لاوەکییەکانی ئەم دەرمانانەش ویرانکەرە. ئەم خانمە سەرەتا رۆژوویەکی کورتماوەی گرتو دوای ئەوەی لەو ماوەدا هەستی کرد ئیتر ژانەسەری نەماوە، بە شێوەیەکی بنەڕەتی شێوازی ژیانو خۆراکی خۆی گۆڕیو لەشی لەخلتەو زبلو ژەهرەکان خاوێن کردەوەو لەوە بەدوا چیتر نە ژانەسەری ماوو نە ئەو قەبزییەشی ما کە ئازاری دەدا.

بە گشتی شەقیقە، هێلنجدانو ژانەسەری پەیتا پەیتای لەتەکدایە. ئەو کەسانەی ئەم نەخۆشییەیان لەگەڵدایە لەناو خوێنیاندا جۆرەها ژەهر هەیەو سیستمی هەرسیان بە شێوەیەکی نارێك کار دەکاتو لەکاتی سووری مانگانەدا نارەحەتیگەلێکیان هەیە. لەبیرمە ژنێك شەقیقەی بوو هاتە لامو سکاڵای ئەوەی دەکرد کە لە کاتی سووری مانگانەدا خوێن لەناو حەوزە بچکۆلە(لگنچە)یدا کۆدەبێتەوە. من وتم چوار بۆ شەشە هەفتەت دەوێ تا چاك ببیتەوە. وتی، من بڕوام بە قسەکەت نییە، چونکە تا ئێستا کەس پێی نەووتووم شەقیقە چارەسەری هەیە. دوای ئەوەی ئەم خانمە رازی بوو بە پێشنیارەکەمو خەوێندراو رۆژووی گرت هەستیکرد چیتر باس لە ژانەسەرەکەی نییەو خۆویستانە درێژەی بە رۆژووەکەیداو سەرلەنوێ لەشساغی بۆ گەڕایەوە. لەنیشانەکانی دیکەی ئەم نەخۆشییە، سەرگێژەیە لە لایەکی کاسەڵەسەردا کە ژانەسەرو هەندێکجار هێلنجدانو ئاڵۆزبوونی پێنج هەستەکەی لەتەکدایە، بەتایبەت لە هەندێك کاتدا توانای تەحەمولی چاوو گوێ زۆر دادەبەزێو لەبەرابەر دەنگی بەرزو تیشکدا هەستیار دەبێتەوەو توانای تەرکیزی ئەم کەسانە بەهۆی بە فیرۆچوونی وزەوە کەمتر دەبێت. کەم نەخۆشی

جەستەیی هەن وەك شەقیقە ئەو هەمووە ئازاری مرۆڤ بدەن، هەر بۆیە کەسی تووشبوو، هەر دەرمانێك بزانێ تۆزێك ئازارەکەی هێور دەکاتەوە پەنای بۆ دەبات. دکتۆر ئالڤارێنس دەڵێ: ئەمجۆرە نەخۆشانە دەنێردرێن بۆ خەستەخانەو چی تاقیکردنەوەو پشکنینی باو هەیە لەسەری تاقیدەکەنەوەو دواجار پێیاندەڵێن، زانستی پزیشکی نازانێ هۆی ئەم نەخۆشییە چییە. دکتۆر ڤیگر دەڵێ: بە پێی ئەو تاقیکردنەوو ئەزموونە زۆرانەی سەبارەت بەم نەخۆشییە کردوومەو هەمە لەو باوەڕەدام ژەهرگەلێکی زۆر لەخوێنی کەسانی تووشبوو بەم نەخۆشییەدا هەیەو تا ئەو کاتەش ئەم ژەهرانە لە لەشیان نەکرێتەدەر ئەگەری هیچ چەشنە چارەسەرییەك لەئارادا نییە. پیاوان کەمتر لە ژنان تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن و کەسانی تووشبوو خوێنێکی زۆر پیسیان هەیە. ئەوانەی ئەم نەخۆشییەیان لەگەڵدایە سیستمی هەرسیان لاوازەو لەکاتی سووڕی مانگانەدا رووبەرووی جۆرەها کێشەو گرفت دەبنەوە، بۆ نموونە فشاری خوێن لەحەوزدا یەکێك لەو گرفتانەیە. تەنە ژەهراوییەکانی ناو دەزگای هەرسی ئەمجۆرە کەسانە دەچێتە نا خوێنەوەو دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە، کە زیاتر ماندوویی و ژەهراوی بوونی خوێنی لەتەکدایە. Argotamin کە لە وەرگیراوەکانی ماددە سرکەرەکانەو دەرمانەکانی دیکەش کە بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییەی دادەنێن بێجگە لەکەم کردنەوەی ئازار هیچی تریان لەدەست نایات و زۆر کات کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەمجۆرە دەرمانانە کارەساتی بەدواوەیە. ئەو کەسەی شەقیقەی لەگەڵدایە ئەگەر بێتوو بە پێی رێنماییەکانی

شێوازی تەندروستی سروشتی بژی هەر لەهەنگاوە سەرەتاییەکاندا ژانە سەرەکەی نامێنێ‌و دوای ماوەیەکیش بەرۆژوو بوون، ئیتر هەرگیز تووشی شەقیقە نابێتەوە. زۆر نەخۆش بۆ ماوەی چەندین ساڵی یەك لەدوای یەك بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکانەوە زیانیان بە سیستمی دەماری خۆیان گەیاندوەو هیچ سوودێکیشیان لەو دەرمانانە نەبینیوە. کەسانی تووشبوو تنها بە رەچاوکردنی شێوازی سروشتی لەژیانیانداو کۆنترۆڵ کردن‌و رێککردنەوەی خۆیان دەتوانن سەرلەنوێ لەشساغی لەئامێز بگرنەوە. ئەوانەی شەقیقەیان هەیە بە گرتنی رۆژوویەکی کورت ماوە لەدەست ئەم نەخۆشییە رزگاریان دەبێ. سێ هەفتە بەرۆژوو بوون بەسە بۆ ئەوەی کەسەکە لەشی خۆی بە شێوەیەکی بنەڕەتی خاوێن بکاتەوەو چیتر تووشی ئەم نەخۆشییە نەبێتەوە.

بەشی بیستو پێنجەم

پژمینی بەردەوام کە تای لەگەڵدایە (حەساسییەت)

***

نەخۆشەکە، ژنێك بوو کە دەبوو یارمەتی بدەن بۆ ئەوەی لەقەرەوێڵەکەی بێتەخوارو بە تەنهایی نەیدەتوانی کارەکانی خۆی ئەنجامبدات. ئەوەندە لاواز ببوو بۆ هەڵێنانەوەی هەر هەنگاوێك دەبوو کەمێك بوەستێ. یەکێك لە نەخۆشییەکانی ئەم خانمە ئەوە بوو کە بەردەوام دەپژمیو تاشی هەبوو، ئەم بەسزمانە هەرکە وەرزی گوڵو گژو گیا دەهات ئیتر ژیانی لێدەبوو بە دۆزەخ. تەنها سەرقاڵی ئەم ژنە رۆژانی یەکشەمە بوو کە لەکۆڕی ئینجیل خوێندنەوەدا بەشداری دەکرد. یەکشەممەیەکیان لەیەکێك لەم کۆڕانەدا ناسیاوی لەتەك کەسێکدا پەیدا دەکات کە بۆ یەکەمجار باسی چاکبوونەوەی نەخۆشییەکان دەکاتو بەو ژنە دەڵێ ئەگەر پێشنیارەکانم رەچاو بکەی سەرلەنوێ لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوە. ئەو کەسەی قسەی بۆ ئەم خانمە دەکرد یەکێك بووە لە پسپۆڕانی شێوازی سروشتی تەندروستیو دواجار توانیبووی ئەم خانمە هانبدات بۆ ئەوەی گۆڕانێك لەژیانیدا بکات. هەر چۆنێك بێ ئەم ژنە دەردەدارە رازی دەبێو لەسەرەتادا بۆ ماوەی سێ رۆژ واز لەخواردن دێنێ. دوای ئەوەی کە هەستیکرد گۆڕانی یەك لەدوای یەك لەرەوشی تەنەدروستیدا

دروست دەبێ زیاتر خولیای ئەوەی کەوتە سەر ڕێگاکە تا کۆتایی ببڕێت. لەبەر ئەوەی نەخۆشی ئەم خانمەی زۆر لاوازو بێتوانا کردبوو نەیدەتوانی رۆژووی درێژماوە بگرێت. هەر بۆیە بڕیاردرا چەند رۆژ خواردن بخوات‌و چەند رۆژ بەرۆژوو بێت. ئێستا کە من ئەم دێڕانەی لەسەر دەنووسم تەمەنی گەیشتۆتە ٧٣ ساڵ‌و هاوتەمەنەکانی دەڵێن، ئەو ئێستاش بەو تەمەنەوە هەر گەنج دیارەو خاوەنی لەشساغییەکی باشە. ئەم ژنە دوای چاکبوونەوە دەستیکرد بە کارکردن‌و هەرگیز وازی لەچالاکی نەهێنا. چل ساڵ بەسەر چاکبوونەوەیدا تێدەپەڕێ‌و لەو ماوەدا تەنانەت بۆ جارێکیش نەبووە کە تووشی نەخۆشییەکانی پێشووی بووبێتەوە. ئەگەرچی ئەو خانمە لەباشووری پڕ لەدارو درەختدا ژیان بەسەر دەبات بەڵام سەرەڕای ئەوەش لەوەرزی گوڵ‌و گیادا هیچ چەشنە گرفتێکی نییەو باسێك لە پژمین‌و خووران‌و حەساسییەت لەئارادا نەماوە. ئەمە نموونەیەکە لەو هەزاران مرۆڤەی کە چەندین ساڵ بەدەست جۆرەها حەساسییەتەوە ناڵاندوویانەو بە شێوازی تەندروستی سروشتی خۆیان لەدەست ئەمجۆرە نەخۆشییانە رزگار کردووە.

حەساسییەت واتە پڕ بوونی خوێن لەتەنە زیادەکان‌و زبل‌و خاشاك. لەمجۆرە نەخۆشییانەدا، بەهۆی هەوکردنی دیواری ناوەوەی لووت، دەردانی چڵم زۆر دەبێ‌و هەستی بۆنکردنی کەسەکە هەستیار دەبێ‌و بەهۆی لاوازبوونی سیستمی بەرگری، کەسە تووشبووەکە ناتوانێ لەگەڵ گەردیلەکانی ناو هەوادا هەڵبکات. لەم کاتەدا دیواری ناوەوەی لووت لە رادەبەدەر دەوروژێ‌و نەخۆش لەبەرابەر

گەردیلەکانی ناو هەواو بۆنی گوڵو مادده ژەهراوییەکاندا هەستیار دەبێو ئەمجۆرە ماددانە دەبنە هۆی دەردانی لەڕادەبەدەر لەلووتداو زۆربەی کاتەکان دەبنە هۆی ئەوەی کە لووتی کەسی تووشبوو بگیرێو نەتوانێ بە ئاسانی هەناسە بدات. ئەو لووتو قورگو چاوانەی بەهۆی وورووژانەکانو پشێوییەکانو هەوکردنی دیوارەکانی ناوەوە زیانیان بەرکەوتووە، هەموویان ئاماژەن بۆ یەك نەخۆشی کە لەرابردوودا بە هەموویان دەووترا هەوکردن. لەڕاستیشدا سەرجەمی ئەمانە لە هەوکردنی دیوارەکانی ناوەوە دروست دەبن.

وەك باوە بە پژمینە بەردەوامەکان دەوترێت حەساییەت، بەڵام ئەوەی کە حەساسییەت(الرژی) چییەو نیشانەکانی کامانەن، پەیوەندی بەوەوە هەیە کە چۆن دەردەکەوێت، بەڵام لەبنەڕەتدا هەموویان دەربڕی حاڵەتێکن کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لەش لەرادەبەدەر هەستیار بۆتەوە، نیشانەگەلێك لەو هەستیار بوونە نائاساییەی کە لەش لەبەرابەر هەندێ شتی تایبەتدا پیشانی دەدات حەساسییەتە لەئاست هەندێك شتدا کە بۆ کەسانی دیکە هیچ کێشەیەو گرفتێك دروست ناکەن. ئەگەر ئێمە وەك نەخۆشییەك لەحەساسییەت بڕوانین کە مرۆڤ تووشی هەستیار بوونێکی نائاساییو ناسروشتی دەکات ناتوانین هیچی لەبەرابەردا بکەین، چونکە هۆی دروستبوونەکەی نازانین. پسپۆڕانی بواری زانستە پزیشکییەکان چونکە نازانن هۆی سەرهەڵدانی ئەم نەخۆشییە چییە هەوڵدەدەن بە پیناسەو روونکردنەوەکانیان کەسە تووشبووەکان بەو قەناعەتە بگەیەنن کە حەساسییەت حاڵەتێکی نائاساییو کاردانەوەی لەشە

لەبەرابەر هەندێك شتی تایبەتدا. لەراستیدا ئەگەر سیستمی بەرگری لەش لەبەرابەر ماددەیەكدا توانای كاركردنی كەم ببێتەوە، تواناو ئیمكاناتی دیكەی هەیە كە دەتوانێ بە هۆیانەوە سەرلەنوێ ئەم سیستمی بەرگرییە لاواز بووە بەهێزو دروستبكاتەوە. بۆ دەبێ كەسێك لەبەرامبەر شتێكدا تووشی حەساسییەت ببێ بەڵام كەسێكی دیكە تووشی ئەو حاڵەتە نابێت؟ یا ئەگەر ئەوەمان قبوڵ بێ كە حەساسییەت بەهۆی لاواز بوونی سیستمی بەرگری لەشەوە دروست دەبێ، باشە ئەم كەموكوورییە بەهۆی چییەوەو لەكوێوە دروست دەبێت؟ حەساسییەو پژمینە پەیتا پەیتاكان ئەنجامی هەوكردنی درێژخایەنە لەبۆشاییەكانی لووتداو لەبنەڕەتدا نیشانەی پیسبوونی خوێنە بەهۆی ماددە ژەهراوییەكانەوە. ئەگەر شوێنێكی دیواری ناوەوەی لەش تووشی هەوكردن ببێ، ئاشكرایە كە ئیلتهابەكە خوێنیش پیس دەكاتو تووشی ژەهراوی بوونی دەكاتو تا كاتێك ئەو كەسە لەشی خۆی بە خواردنە نەخوازراو نالەبارەكان (بێ ئەوەی بەراستی برسی بێ) ئازار بداتو تا كاتێك كەسی تووشبوو واز لەخووە ماڵوێرانكەرو نەخۆشی هێنەرەكان نەهێنێت، قسەكردن لەچاكبوونەوەو لەشساغی بێسوودە. هەركەس تووشی حەساسییەو پژمینی یەك لەسەر یەك بووە، ئەوەندەی بەسە بۆ ماوەیەك واز لەخواردن بێنێو تاقیبكاتەوە بزانێ ئایا لەكورتماوەدا لووتی ئاوی پێدا دێ، ئەگینا لەسەر رۆژووەكەی بەردەوام بێو لەوە دڵنیا بێ كە نیشانەكانی دیكەی نەخۆشیەكەش نامێنن. پێویستە هەموو كەسێك كە تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێ ئاگاداری ئەوە بێ كە تۆزو بۆنی گوڵو

مووی ئاژەڵان و شتەکانی دیکە کە ئەو لەبەرامبەریاندا تووشی حەساسییەت دەبێ، هەموویان شتگەلێکی ئاسایین کە لەسروشت و ژینگەدا هەن و نابێ مرۆڤ لەبەرامبەریاندا هەستیار بێ، مەگەر ئەوەی کەسەکە خۆی کێشەی هەبێت. بۆ نەهێشتنی ئەم حاڵەتە پێویستە کەسی تووشبوو هۆکەی بنبڕ بکات کە هەمان ژەهراوی بوونی لەشی خۆیەتی. بە کورتییەکەی، ئەو کەسانە تووشی حەساسییەت دەبن کە بە گشتی چ لەخوێنیانداو چ لەژیانیاندا ناڕێکییەك هەیە. کەسی لەشساغ تووشی حەساسییە نابێت. هەر کات ئەو کەسەی تووشی ئەم نەخۆشییە بووە ئاوڕێکی قوڵ لەژیانی خۆی بداتەوەو واز لەخووە زیانبەخشەکان بێنێ و شێوازێکی تەندروست رەچاو بکات ئیتر حەساسییەتی بە هیچ شتێك نامێنێ و تووشی حەساسییەت نابێتەوە. رەنگە دەرمانە کیمیایی و گیاییەکان بتوانن نیشانەکانی نەخۆشییەکە بۆ ماوەیەك هێور بکەنەوە، بەڵام هۆی نەخۆشییەکە هەر لەشوێنی خۆی دەمێنێتەوەو کەسی نەخۆش لەوەرزی خۆیدا سەرلەنوێ هەمان ئەو نیشانانەی تێدا دەردەکەوێتەوە کە ساڵانی پێشتر لەخۆیدا بینیونی، لەم حاڵەتەدا سەرلەنوێ دەبێ ئەو کەسە پەنا بەرێتەوە بەر دەرمان و...وهتد یا بچێتە شوێنێك کە دارو درەختی کەمە یا بۆ پشوودان بچێتە خەستەخانەکان و کۆڵێ پارە خەرج بکات. باشترین چارەسەرو گەشت و رابواردن بۆ کەسی تووشبوو ئەوەیە کە گەشتێکی سەرسووڕهێنەر بکات بۆ ناو جێگاو لەوێدا بە قوڵی لەئیعجازی سروشتی خواکرد رامێنێ و لەکۆتایشدا بە لەشساغییەوە لەجێگاکەی بێتەوەدەر. ئەم کارە هەم پارەی کەمتری تێدەچێت و هەم کەسی

نەخۆشیش نابێ لەخۆڕا ئەو هەموو هیلاکییە بەرخۆی بداتو ئاسایش‌و ئاسوودەیی لەخۆی حەرام بکات. بەڵێ پەنابەرە بەر ناوجێگاو واز لەخواردن بێنە، ئەوکات دوای ١٠ڕۆژو هەندێکجاریش دوای چوار، پێنج هەفتە (بە ئیزنی خودا) سەرلەنوێ لەشساغیت بۆ دەگەڕێتەوەو ئیتر هەرگیز تووشی حەساسییە نابیتەوە (دیارە تا ئەو کاتەی کە دووبارە رووت لەژیانی حەساسییە خولقێن نەکردۆتەوەو خووە زیانبەخشەکانت لەبیرکردووە)، ئەگینا ئەگەر دوای چاکبوونەوە، سەرلەنوێ بێ بیرکردنەوە ژیایی‌و شێوازی هەڵەت لەژیاندا رەچاوکرد، خوا چی پێبەخشیوی دووبارە لێت دەستێنێتەوە (دیارە چونکە خۆت وات دەوێ). دیارە زۆر گرینگە بزانی بۆ تووشی حەساسییە بووی‌و پەی بە هۆکەی بەری. پسپۆڕانی شێوازی سروشتی لەشساغی لە ئەمریکادا زیاتر لە ١٧٧ ساڵە خەڵك فێردەکەن‌و ئەوان لەخووە زیانبەخش‌و نەخۆشیهێنەرەکان ئاگادار دەکەنەوە. ئەگەر کەسی تووشبوو لەشی خۆی لە زبڵ‌و خاشاکە زیادەو سەربارەکان[١] پاك بکاتەوە دەبینێ کە لووت‌و قورگ‌و چاوەکانیشی خاوێن بوونەوەو ئیتر کێشەیەکی نامێنێ. مرۆڤ بۆ خاوێنکردنەوەی لەش لەشەڕی پاشەڕۆو ژەهرەکان، لەچاو نەخۆشییەکانی دیکەدا، پێویستی بە ڕۆژوویەکی کورت ماوەترە. هەندێکجار ١٠ ڕۆژ بەسەو لەهەندێك حاڵەتدا کەسە قەڵەوەکان دەبێ چوار بۆ پێنج هەفتە بەڕۆژوو بن بۆ ئەوەی لەشیان تەواو خاوێن ببێتەوە.

بەشی بیستو شەشەم

فشاری خوێن

***

لەوڵاتـە پێـشکەوتووە پێـشەسازییەکاندا فـشاری خـوێن بـەهۆی رەقبـوونی ئـەو خوێنبەرانـەوە دروسـت دەبـێ کـە خـوێن لەدڵـەوە دەگوازنـەوەو پێیـدەڵێن تەسکبوونەوەی دەمـارە خوێنبـەرکان(گیرانـی خوێنبـەرکان) کـە هـۆی دروسـتبوونی زۆربـەی نەخۆشـییەکانی دڵـە. ئێمە باس لەو فشاری خوێنە دەکەین کە لەدەمارەکان(خوێنبەرەکان)دا دروست دەبێو بە فشاری خوێنی دەمارە خوێنبەرەکان بەناوبانگە لـەم حاڵەتـەدا ئـەو دەمارانـەی کـە خـوێن لەدڵـەوە دەگوازنـەوە تەسـك دەبنەوەو لەسەر رێگای سووری خوێن کۆسپو لەمپەر دروست دەبێت. لەپـشت ئـەم لەمپەرانـەوە فـشاری خـوێن بـەرز دەبێتـەوە. لـەناو ئـەم دەمـارە خوێنبـەرە تەسـك بووانـەدا فـشاری خـوێن لەسـەرەوەیەو هـەر ئەمەش دڵ تووشی کێشە دەکات. نموونەیەك دێنمەوە بۆ ئەوەی باشتر لەبابەتەکە بگەن: وایدانێن سۆندەیەکتان لەبەلووعـەی ئـاو بەستووەو ئاوەکـە بـە فـشارێکی ئاسـاییی بـە سـۆندەکەدا دەڕوات، ئێـستا ئەگـەر بەلووعەیـەکیش لەسـەرەکەی دیکـەی سـۆندەکە ببەسـتیتو هێـواش هێواش لەگەڵ گرتنەوەی بەلووعەکەدا بەر بـە هـاتنی ئاوەکـە بگریـت، فـشاری ئـاو لـە نـاو سـۆندەکەدا بـەرز دەبێتـەوە. ئـەو دەمـارە

خوێنبەرانەش کە خوێن لەدڵەوە دەبەن حاڵەتێکی لەو چەشنەیان هەیەو لەزانستی پزیشکیدا فشاری ناوەوەیان بە فشاری خوێنی سەرەتایی یا فشاری خوێنی سەرەکی(اصلی) ناودێر کراوە. دەکرێ شادەمارە خوێنبەرەکە بە قەدی دارێك بشوبهێنین کە دەمارو ریشاڵە دەمارەکان لەو جیا دەبنەوەو پرۆسەی کارەکانی زێدەپاڵ لەرێی ئەم تۆڕە خوێنبەرانەوە سەر دەگرێت. کاتێك سووڕی خوێن کۆسپی هاتە سەر رێ ئەو کاتەیە کە راستی نموونەکەی سەرەوە دێتەدیو فشاری خوێن لەم ریشاڵە بۆرییەانەدا دەچێتەسەر. ئەم نەخۆشییە، تایبەت نییە بە پیر یا گەنجەکانەوە بەڵکو منداڵانیش تووشی دەبن. بە ملیۆنان کەس فشاری خوێنیان هەیە. هەر لەبنەڕەتدا ئەو پێوەرەی بۆ پێوانی فشاری خوێن بەکار دەبرێ، راست نییە. زۆر کەس هەن فشاری خوێنیان لەسەرەوەیە بەڵام ئەم فشارە پیشاننادرێت. ئەگەرچی ئەم فشارانە ئەوەندە لەسەرەوە نین کە وا لەکەسەکە بکەن بیر بکاتەوە، بەڵام راستییەکەی ئەوەیە کە کەسی تووشبوو فشاری خوێنی شاراوەی هەیەو بەرەبەرە زیاد دەکات تا لەرادەی تەحەمولی لەش تێدەپەڕێو یەکەم نیشانەکانی بەتەواوی دەردەکەوێت. فشاری خوێن چەندین هۆی جۆراوجۆری هەیەو شێوەی کارکردنی کەسەکەو ژیانی کۆمەڵایەتیو خێزانییەکەیو ژیانی سۆزداریو دەماریو چۆنییەتی خۆراکەکەی، هەموویان هۆن بۆ دروستبوونی فشاری خوێن.

یەکەم هۆی دروستبوونی ئەم نەخۆشییە زۆرخواردنی گۆشتی سوورە. گۆشت دەبێتە هۆی وروژانی گلاند(لوو)ە سێکسیو دەمارییەکان. خواردنی لەرادەبەدەریشی دەبیتە هۆی دروستبوونی

فشاری خوێن. خواردنەوەی قاوەو چاو ئەلکۆل و کێشانی جگەرەو دڵەڕاوکێ لەو هۆیانەن کە فشاری خوێن بەرز دەکەنەوە. نابێ رۆڵی ئەو خوێیە بەکەم بگرین کە رۆژانە بەکاری دێنین. پێویستە هەمیشە ئەو راستییەمان لەبەر چاو بێ کە نەخۆشییەکانی دەمارەخوێنییەکان دواجار نەخۆشی دڵیان بەدواوەیە. هەندێك کەس دەیانەوێت وا بیر بکەنەوە کە ناراحەتییە دەماری(عصبی)یەکان هۆی دروستبوونی نەخۆشی دڵن. رەنگە ئەو ماددانەی لەگورچیلەکان و گلاندەکانی سەروی گورچیلەوە[1] دەردەدرێن فشاری خوێن دروست بکەن. هەروەها رەنگە دەردراوەکانی گلاندی سیرۆئید[2] فشاری خوێن دروست بکات یا دەردراوکانی گلاندی هایپۆفیز[3] ببێتە هۆی فشاری خوێن. بەپێی ئەم راستییە زانستییانە دەردەکەوێ کە فشاری خوێن جۆرە نەخۆشییەکە کە نەك تەنها بەهۆی ورووژانە دەمارییەکانەوە دروست دەبێ بەڵکو زۆر هۆکاری جۆراوجۆر دەتوانن رۆڵیان لەدروستبوونیدا هەبێت. فشاری خوێن ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە لەهەموو سیستمەکەدا ئاڵۆزی و ناهاوسەنگی هەیەو تەواوی جەستە نەخۆشە. دابەزاندنی فشاری خوێن لەرێی بەکارهێنانی دەرمانی کیمیاییەوە هیچ کۆمەکێك بە نەخۆش ناکات، بەڵکو تەنها کاتێك چارەسەری مسۆگەر دەبێ کە بە وردی لەهۆکاری نەخۆشییەکە بکۆڵینەوەو تەواوی ئەو هۆکارانە لەناوبەرین. لەم رێگایەوە نەك تەنها دەتوانین فشاری خوێنەکە

---

(١)- Glandula Suprarennalis

(٢)- Gl. Thyroidea

(٣)- Gl. Pituitaria

دابەزێنین بگرە دەتوانین هەر دەردێك لەلەشی نەخۆشە بێچارەکەدا هەیە چارەسەر بکەین. پزیشکەکان هەوڵدەدەن ئەم نەخۆشییە لەرێگای ئەو دەرمانانەوە چارەسەر بکەن کە هێورکەرەوەی دەمارەکانن. هەروەها پێیانوایە هۆی ئەم نەخۆشییە ئەندامێکی جەستەیە کە باش کار ناکاتو بەپێی ئەم بەڵگە هێنانەوەیە یا بە نەشتەرگەری گلاندی سیرۆئید دەردێنن یا بەشێك لەدەمارەکانی پاراسەمپاتێك -کە بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵی کارەکانی ریخۆڵەکانو سیستمی دەماری- دەردێنن. هۆی ئەمجۆرە نەشتەرگەرییانە ئەوەیە کە پێیانوایە فشاری خوێن لەبنەرەتدا بەهۆی ئاڵۆزیو بوونی گرفت لەسیستمی دەماریدایە کە دروست دەبێت. بۆ ئەوەی فشاری خوێن دابەزێنن لەقۆناغی یەکەمدا دەرمانی کیمیایی دەدەن بە نەخۆش. لەم حاڵەتەدا زۆرتر ئەو دەرمانانە بەکاردێنن کە سیستمی دەماری کۆنترۆڵو بێدەنگ بکەنو چالاکی دڵو لێدانەکەی کەم بکەنەوەو هێوری بکەنەوە. لێرەدا پێویستە ئەم روونکردنەوەیە بدەین کە ئەمجۆرە چارەسەرییانە کاریان بەسەر هۆی سەرەکی نەخۆشییەکەوە نییەو ئامانجی ئەم دەرمانو نەشتەرگەریانە ئەوەیە تەنها فشاری خوێن دابەزێنن. لەزۆر حاڵەتدا گەرچی نەخۆش بەردەوام دەرمانەکان دەخوات کەچی زۆری پێناچێت سەرلەنوێ فشاری خوێنەکەی بەرز دەبێتەوە. لەم حاڵەتەدا ئەو دەرمانانە زۆرترین زیان بە لەش دەگەیەنو کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانانە کارەسات خولقێنەو نەخۆشەکە زیاتر لەپەککەوتنی تەواوەتی نزیك دەخاتەوە. تا ئێستا هیچکام لەو دەرمانانەی بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن

دیارکراون، نەجێگەی ڕەزامەندی نەخۆشەکان بووەو نە جێگەی ڕەزامەندی پزیشکەکانیش بووە. زۆر هۆکار هەن پێکەوە دەبنە هۆی نەخۆشییەك‌و هەرکام لەم هۆکارانەش ڕۆڵێك دەبینن. ئەو شێوازە چارەسەرییەی کە تەنها بۆ نەهێشتنی کەموکوڕی لە ئەندامێکدا بەکاردەهێنرێت ناتوانێ نەخۆشییەکە چارەسەر بکات، چونکە کاتێك شوێنێکی لەش نەخۆش دەکەوێ نیشانەی قەیرانێکە کە هەموو لەشی بەخۆیەوە خەریك کردووە. هیچ مانایەکی نییە ئەگەر بێتوو ئێمە تەنها خواردنی خوێ بەهۆی دروستبوونی ئەم نەخۆشییە بزانین لەکاتێکدا کە چەندین هۆی جۆراجۆری دیکە لەدروستبوونی ئەم نەخۆشییەدا ڕۆڵیان هەیە. چۆن دەکرێ بە نەخۆش بڵێی خوێ مەخۆ لەکاتێکدا ئەو هێشتا هەر جگەرە دەکێشێ‌و لەسەر خووە زیانبەخشەکانی بەردەوامە؟ بۆ نەهێشتنی نەخۆشییەك پێویستە هۆی سەرەکی نەخۆشییەکە بناسرێ‌و بنبڕ بکرێت. پێویستە ئەو ڕاستییە بزانین کە کاتێك فشاری خوێن بەرزە واتە تەواوی لەش ناساغە. ئەوەش زۆر دەمێکە دەستی پێکردوەو بەکاوەخۆ پەرەی سەندوە تا ئەوەی کە ئێستا وەك فشاری خوێن دەرکەوتووە. ئەگەر بمانەوێ فشاری خوێن دابەزێنین پێویستە ئاوڕ لەهەموو لەش بدەینەوەو شێوازێك ڕەچاو بکەین کە هەموو لەش تیمار بکات نەك تەنها فشاری خوێنێك کە هەموو نەخۆشییەکەی جەستە لەودا خۆی دەرخستووە. بۆ چارەسەری فشاری خوێن هەوڵدەدرێت شێوازگەلێك ڕەچاو بکرێت کە بە هۆیانەوە کردارەکانی سیستمە دەمارییەکان کۆنترۆڵ‌و هێور ببێتەوە. هەروەها پێیانوایە هۆی ئەم نەخۆشییە باش

کارنەکردنی یەکێك لە ئەندامەکانی لەشە، لەسەر بنەمای ئەمجۆرە بۆچوونو بیرکردنەوەیە بە نەشتەرگەری یا گلاندی (سیرۆئید) دردێنن یا بەشێك لە دەمارە هەستی (پاراسەمپاتیك) دەردێنن کە بەرپرسیارە لە کۆنترۆلکردنی کارەکانی ڕێخۆڵەکانو سیستمی دەماری.

ئەوەی دەبێتە هۆی دابەزینی خێراو جێگەی متمانەو سروشتی فشاری خوێن، پشووو ئارامیو خۆراك نەخواردنە. لەرۆژەکانی هەولّی بەرۆژووبووندا فشاری خوێن خێرا دادەبەزێو ئەم مەسەلەیەش وادەکات نەخۆشەکە قۆناغەکانی دواتری رۆژووەکە بەوپەری ئاسەوە بگوزەرێنێت. چەندە ماددە ژەهراوییە کەڵەکە بووەکانی ناو لەش زیاتر بکرێنەدەر بەو رادەیە کەسەکە هەست دەکات باشتر بووەو فشاری خوێنەکەشی ئاسایتر دەبێتەوەو بە شێوەیەکی بەرچاو ورووژانە دەمارییەکانی کەم دەبنەوەو گلاندەکانی سیرۆئیدو گورچیلەو سەرو گورچیلەو هایپۆفیز کارەکانی خۆیان باشتر بەرێوە دەبەنو لەئەنجامدا فشاری خوێنیش دێتەخوارو دێتەوە باری ئاسایی خۆییو ئیتر هەرگیز بەرزنابێتەوە. دیارە پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە ئەم فشاری خوێنە نوێیەی کە نەخۆش بەهۆی رۆژوو گرتنەوە بەدەستی هێناوە، لەئەنجامی کردنەدەرەوەی ماددە ژەهراوییەکان لەجەستە بەدەست هاتووەو تا ئەو کاتەی کەسەکە نەگەڕێتەوە سەر خووە زیانبەخشەکانی پێشووی کە بووبوونە هۆی نەخۆشییەکەی، بەردەوام وەك خۆی دەمێنێتەوە. رۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی کە فشاری خوێن بە شێوەیەکی سروشتیو جێی متمانە خۆی هاوسەنگ بکاتەوەو بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی، بێ ئەوەی پێویست بکات فلانو

فیساره گلانده دەربهێنرێت یا بەردەوام فلانه دەرمانه بخورێت. ئەگەر ئەو هۆیانه لەژیانی کەسەکەدا نەمێنن که بوونەته هۆی نەخۆش کەوتنیو واز لەخووه زیانبەخشەکانی بێنێ، ئەمه هۆکارێکه بۆ ئەوەی که "ئینشاالله" تەندروستییەکەی بەردەوام بێت. هیچ ماددەیەکی کیمیاییو هیچ نەشتەرگەرییەك ناتوانێ تەندروستی بۆ مرۆڤ بگێڕێتەوە. تەواوی ڕێوشوێنه پزیشکییەکانی لای ئێمه تەنها لەرووکەشی نەخۆشییەکان دەڕوانن‌و هیچ گوێ نادەنه هۆی نەخۆشییەکه که ئەویش پەیرەوکردنی شێوازی هەڵەیه له ژیاندا.

بەشی بیست و حەوتەم

بەرۆژوو بوون و کاریگەری لەسەر دڵ

***

زانستی پزیشکی و پزیشکەکان لەو باوەڕەدان کە ئەگەر کەسێك شەش رۆژ خواردن نەخوات دڵی زیانی پێدەگات و دواجار دەمرێت. ئەوان لەو قەناعەتەدان رۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی دڵ لەلێدان بکەوێت و ئیتر کار نەکات. ساڵی ۱۹۲۰ز ناسیۆنالیستەکانی ئایرلەندا، بەهۆی چەند پرسێکی سیاسییەوە مانیان لەخواردن گرت و سەرۆکی شارەوانییەکەیان قۆلبەست کرا. ئەوان بەو مانگرتنە درێژخایەنەی خۆیان کە زیاتر لەبیست و نۆ رۆژی خایاندو تەنانەت هەندێکیان تا دوو مانگ درێژەی کێشا، زانستی پزیشکییان رووبەرووی ئەو راستییە کردەوە کە نەك دڵی مرۆڤ بەهۆی نەخواردنەوە لەکار ناکەوێ و نامرێ، بەڵکو مرۆڤ بەهۆی نەخواردنەوە تەندروستییەکی باشتریش بەدەست دێنێ و بەمجۆرە ئەم تیۆرییەی زانستی پزیشکییان پووچەڵ کردەوە. ئەمرۆ ئێمە ئاگاداری ئەو راستییەین کە رۆژوو نەك نابێتە هۆی لاواز بوونی کارەکانی دڵ بگرە بە پێچەوانەوە دەبێتە مایەی بەهێزی کارە سەرەکییەکانی ئەم ئەندامە. ئەو کەسانە راستی ئەم بابەتەیان سەلماندووە کە ئەو ئازایەتی و بوێرییەیان لەخۆیان نیشانداوەو لە بۆنەی جیاجیادا رۆژووی درێژخایەنیان گرتووەو

گەڕاونەوە ژیانی ئاسایی خۆیان. زۆر پێش ئەوەی ئایرلەندییەکان مان لەخواردن بگرن، لایەنگرانی شێوازی تەندروستی سروشتی خەڵکیان لەرێگای رۆژووەوە چارەسەر دەکردو بەکردەوە بە زانستی پزیشکیان سەلماندبوو کە تیۆرییەکەی ئەوان سەبارەت بە لاواز بوونی دڵو مردنی مرۆڤ بەهۆی رۆژووەوە بێ بنەمایە. دکتۆر "کارینگتۆن[1]" کە دانەری کتێبی "لەشساغیو خۆراکو رۆژوو"ە دەڵێ: هیچ شکوگومان لەوەدا نییە کە رۆژوو دەبێتە هۆی بەهێزیو ئارامی کارەکانی دڵو دەبێتە مایەی ئەوەی کە ئەم ئەندامە سەرەکییە کارەکانی خۆی باشتر لەرابردوو ئەنجامبدات. هەروەها دەڵێ: من باوەڕی تەواوم بەوەیە کە تەنانەت وازهێنان لەخواردن بۆ ماوەیەکی کەمیش باشتر لەهەر شێوازێکی چارەسەری دیکە دڵ بەهێز دەکاتو رۆژوو تەنها شێوازێکی جێی متمانەیە کە دڵ دەخاتە دۆخێکەوە کە خۆی لەژێر باری ناراحەتیو گرفتەکانی پێشووی رزگار بکات. بەرۆژوو بوون کارێکی بایەلۆجی دروستە. ئەم پزیشکە بۆ سەلماندنی بۆچوونەکانی ئاماژە بە سێ خاڵ دەکات:

١- رۆژوو پشووو ئارامی بە دڵ دەبخشێت.

٢- بەهۆی رۆژووەوە خوێن خاوێن دەبێتەوەو لەمپەر لەبەرم سووڕی خوێندا نامێنێت.

٣- بەهۆی رۆژووەوە نەخۆش پارێزدەکات لەو خواردنە ورووژێنەرانەی زیان بە دڵو لەشساغی دەگەیەننو ئەمەش دەبێتە هۆی بەهێزبوونی دڵ.

---

(١)- Herewar.Carrington

ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە جەڵتەی[1] دڵ یا دڵە کوتێ[2] کە زۆرتر بەهۆی خواردنی قاوەو چاو ئەلکۆل‌و بە هەڵە تێکەڵ کردنی خواردنەکان‌و خواردنی زۆری ماددە نیشاستەییەکانەوە دروست دەبێ، ئەوکات دەزانین کە نەخواردن چ ئەنجامگەلێکی دەرئاسا بۆ نەخۆش بەدیاری دێنێت‌و چۆن دڵی کەسی نەخۆش خۆی لەزیانە پێگەیشتووەکانی رزگار دەکات. ئەوانەی تووشی نەخۆشییەکانی دڵ دەبن زیاتر ئەو کەسانەن کە لەرادەبەدەر زۆر خۆرن‌و هیچ سنوورێکیان بۆ خواردنەکەیان نییەو لەکارەکانی رۆژانەشیاندا بەردەوام لە دڵەڕاوکێدا دەژین. ئەمجۆرە ژیانە زیان بە دڵ‌و تەواوی لەش دەگەیەنێ‌و کارە سەرەکییەکانی لەش پەکدەخات. لەم حاڵەتەدا تەنها رۆژووە کە وادەکات دڵ پشوو بدات‌و خۆی رێکبخاتەوە. لەماوەی ئەم سەدەیەدا بۆ چارەسەری سەکتەکانی دڵ[3] زیاد لەپەنجا جۆر ماددەی کیمیایی هاتۆتە بازاڕەوەو زۆر شێوازی پزیشکیش رەچاوکراوە کە هەر کام لەم شێوازانە تەنها بۆ ماوەیەکی کەم نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە ون‌و بێدەنگ دەکەن، بەڵام نەخۆشییەکە چارەسەر نەبووە. چۆن دەکرێ بیسەلمێنین کە رۆژوو بەسوودە بۆ کەسێك کە نەخۆشی دڵی لەگەڵدایە؟ من ناڵێم رۆژوو دەبێتە هۆی چارەسەری نەخۆشی "سەکتەی دڵ"، بەڵام باوەڕم وایەو لەماوەی ئەو چەندین ساڵانەی سەروکارم لەتەك ئەم نەخۆشییەو رۆژوودا هەیەو ئەزموونم

---

(١)- Angina Pectoris

(٢)- Stenokardie

(٣)- Ingina Pectoris

بەدەستهێناوە، دەزانم وازهێنان لەخواردن تەنانەت بۆ ماوەیەکی کەمیش دەبێتە هۆی ئەوەی کە دڵ بە شێوەیەکی بنەڕەتی لەژێر باری زیانەکانی رابردو بێتەدەرو سەرلەنوێ خۆی هاوسەنگو ڕێکبخاتەوەو بە بوونی توانای خواپێداوی خۆ-چارەسەرکردن سەرلەنوێ خۆی چارەسەر بکات. ئەو نەخۆشانە راستیو دروستی ئەم ئیدیعایە دەسەلمێنن کە چەندین ساڵ نەخۆشی دڵیان لەتەکدا بووەو دوای رۆژوو گرتن بە تەواوی چاکبوونەوە. کوێرێک کە نەخۆشی دڵی لەگەڵدا بوو،و شەوانە لەکاتی خەودا بێتاقەتی دەکرد، دوای چەند رۆژ بەرۆژوو بوون پێی وتم: دڵم وەك پێشوو توند کار ناکاتو ئیتر گوێم لەلێدانەکانی نییە. ئەم نەخۆشە چەندین ساڵی ئازگار ئاگای لەتوند کارکردنی دڵی خۆی بووەو ناڕێك کارکردنەکەی لەهەموو کەسێکی دیکە باشتر هەست پێکردووە. توند لێدانی دڵی زۆر نیگەرانی کردبوو، بە تایبەت کاتێك دەیویست بخەوێت. هیچ شتێك لەرۆژوو باشتر نییە بۆ ئارام کردنەوەی دڵێك کە بە توندی لێدەدات، بەمشێوەیە هەم دڵ ئارام دەبێتەوەو هەم هەموو کۆئەندامەکەی خۆیشی ریکدەخاتەوە. رۆژوو ئاسوودەییو ئارامی بەم ئەندامە سەرەکییە دەبخشێو ئەو هۆیانە دەستەبەر دەکات کە ئەم ئەندامە هەستیارو گرینگە سەرلەنوێ بەهێز ببێتەوەو فشاری خوێنیش بگەیەنێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی. ئەم پزیشکە دەنووسێ: هیچ شكو گومانێك نییە سەبارەت بەوەی کە رۆژوو دەبێتە هۆی بەهێز بوونو حەسانەوەو پشووی دڵو هەلومەرجێك دەخوڵقێنێ کە ئەم ئەندامە کارەکانی خۆی باشتر ئەنجام بدات. ئەم پزیشکە هەروەها جەخت لەسەر ئەوە

دەکاتەوە کە: من باوەڕم بەوەیە تەنانەت وازهێنانی چەند ڕۆژەش لەخواردن باشترە لەتەواوی ئەو شێوازانەی ئێمە تا ئێستا بۆ چارەسەری دڵ بەکارمان هێناوە. ڕۆژوو پرۆسەیەکی بایەلۆجیو دروستە.

ئەم پزیشکە سەبارەت بە ڕۆژوو، و ڕۆڵی لەسەر کارکردنی دڵ، سێ هۆ بە گرینگ دەزانێت. پشوویکی قوڵ کە لەکاتی ڕۆژوودا دڵ وەریدەگرێت، دەبێتە هۆی ئەوەی کە لێدانەکانی دڵ کەمو ڕێک ببێتەوەو هۆیەکانی لەکارخستنی ئەم ئەندامە هەستیارە نەمێنن. هیچ شێوازێك ناتوانێت ئەم حەسانەوەو ئارامییە بە دڵ ببەخشێو تا ئێستا هیچ شێوازێکی چارەسەری نەبووە بتوانێ تا ئەو رادەیە کاری دڵ ئاسانو بەهێز بکات. ئەو ئارمییە بایەلۆجییەی بەهۆی ڕۆژووەوە دڵ وەدەستی دێنێ دەبێتە هۆی ئەوەی کە کارە گرینگەکانی ئەم ئەندامە ڕێك ببێتەوە. دیارە لەم نێوانەدا ڕۆژوو فاکتەری چالاك نییە بەڵکو ئەوە لەشە کە بواری بۆ دەڕەخسێ تا بەهۆی پشووو حەسانەوەوە خۆی ڕێکبخاتەوە. لەهەلومەرجی ئاساییدا کە مرۆڤ سەرقاڵی کارەو کەمتر کاتی ئەوەی هەیە گرینگە بدات بە تەندروستی خۆی، هەموو جەستە تووشی زیانگەلێك دەبێت کە ئێمە پێیان دەڵێین نەخۆشی. لەکاتی ڕۆژوودا بەهۆی پشوودانەوە لەش دەکەوێتە دۆخێکەوە کە ئەم زیانانە قەرەبوو بکاتەوەو نەیانهێڵێ، دیارە ئەگەر تەواو درەنگ نەبووبێت. لەژیانی ئاسایی ڕۆژانەدا کە ئێمە بە خووە زیانبەخشەکانمان خۆمان ئازار دەدەینو بەرنامەیەکی نالەباری خواردن ڕەچاو دەکەین ئاشکرایە کە لەش بەردەوام لاوازو لاوازتر

دەبێ‌و کاتێکی بۆ پیادەکردنی نەزم‌و دسپلین نامێنێت. تەنها کاتێک کە مرۆڤ بەرۆژوو دەبێ‌و پشوودەدات لەش دەتوانێ ئەم ناهاوسەنگییە نەهێڵێت. لەناو سەدان نەخۆشدا کە من سەرپەرشتییانم کردووەو هەرکامەیان بۆ ماوەی جیاواز بەرۆژوو بوون، بێ ئەملاولا هەموویان دوای رۆژووەکە بوونە خاوەنی دڵێک کە زۆر باشترو بەهێزتر لەرابردوو کاری دەکرد. لەناو ئەم کەسانەدا هەبوون چەند نەخۆشییەکی لەچارەنەهاتوویان هەبووەو بەهۆی رۆژووەوە ئەم نەخۆشییانەش چارەسەر بوون. ئەو دڵانەی توند لێیاندەدا ئارام دەبوونەوەو ئەو دڵانەی بە نارێکی کاریان دەکرد رێک دەبوونەوەو دەچوونەوە دۆخی ئاسایی خۆیان‌و ئەو دڵانەی لاواز ببوون بەهێز دەبوونەوەو ئەو دڵانەشی کە تووشی کێشەو گرفتی جۆراوجۆر ببوون، سەرلەنوێ بەهێزو رێک دەبوونەوە.

پێویستە لێرەدا ئەوە بڵێم کە ئەو دڵانەی ***سەمامەکانیان*** گرفتی هەبووە بەدەگمەن چاک بوونەوەو زیانەکانی ئەم سەمامانە زۆرجار قەرەبوو ناکرێنەوە. لەکاتی رۆژوودا ئەم ئەندامە گرینگە لەرێگەی بەکارهێنانی پاشەکەوتە خۆراکییەکەی ناو جەستەوە بە شێوەیەکی وا دڵنیاوە خۆراکی پێدەگات کە کەمتر لەحاڵەتی ئاساییدا کاری بەوشێوەیە روودەدا، چونکە زۆر کەمن ئەو کەسانەی بە شێوەیەکی دروست خۆراک بەجەستەیان دەگەیەنن. چ شتێک لەوە باشترە کە ئێمە لەرێگەی ئەو وچان‌و پشوودانەی لەکاتی رۆژوودا دەیدەین بە لەشمان، هەم ببێنە مایەی چاکبوونەوەی دڵ‌و هەم زیانەکانی تریش قەرەبوو بکەینەوە. پشوودان‌و رۆژوو دوو ئەنجامی گرینگی بۆ دڵ

هەیە:

١- بـە شـێوەیەکی بەرچـاو لێدانـەکانی دڵ کـەم دەبێتـەوە، بـۆ نموونە دڵێك کە لەهەر دەقیقەیەکدا ٨٠ جار لێـدەدا، لـەکاتی رۆژوودا ژمارەی ئەم لێدانانە دادەبەزێ بۆ ٦٠ جار لە دەقیقەیەکدا. ئەگەر ئـەم دابەزینە لەهەر دەقیقەیەکدا حسێب بکەین، بیست لێدان کەم دەکاتو لەهـەر سـەعاتێکدا ١٢٠٠ لێـدان کـەمتر دەبێـتو لەبیـستو چـوار سەعاتەکەدا ژمارەی ئەو لێدانانـەی کـەم بوونـەوە دەگاتـە ٢٨٨٠٠و ئـەم کـەم بوونـەوەی لێدانـەکانی دڵ دەبێتـە هـۆی بـەهێزبوونی دڵ. نـەك تەنها لەرووی ئەم کەمبوونـەوەی لێدانـەکانی دڵەوە تێدەگـەین کـە دڵ بەهێز بووە بەڵکو لەکۆتایی رۆژووەکەدا دەردەکەوێ ئەو کەسـە چـەند گراوەتـەوەو بەدەماخـە. دیـارە دەبـێ ئـەوەمان لەبەرچـاو بێـت لـەو حاڵەتانـەدا کـە مـرۆڤ تـووڕەو ورووژاوە لێـدانی دڵ زیـاتر دەبـێو بـەم رادەیەش کاری دڵ قورستر دەبێت.

٢- دووەم ئـەنجامی بەسـوودو کاریگـەر کـە لـەکاتی پـشوودانو رۆژوودا دەستەبەر دەبێ ئەوەیە کە فشاری خوێن کەمتر دەبێت. بۆ نموونە ئەگەر پێشتر فـشاری خـوێن ١٦٠mmHg بـووە لەیەکـەم رۆژدا دادەبەزێ بۆ ١٣٠ تا ١٤٠ یا ١٥٠و تا ئەوکاتەی کەسەکە بەرۆژوو بـێ لـەو ئاستەدا دەوەستێت. ژنێك لەژێر چاودێری مندا بوو کە فشاری خوێنی لەسـەرووی ٢٥٩وە بـوو، ئـەو لـەماوەی کـەمتر لـە دوو هەفتـە بـەرۆژوو بووندا فشاری هاتە سەر ١١٥. ئەم راستیانە ئەوەمان بۆ ئاشکرا دەکـەن کە دڵ چەند لەژێر فشاردا بووەو دەبـێ چـەندی وزەی بـەکار هێنابـێ بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەم فشارەو ئەم کەسە دەبـێ چـەند هیلاكو

لاواز بووبێت. زۆرجار نەخۆشم بینیوە کە نەخۆشی دڵی (وەك دەڵێن) لەچارە نەهاتووی هەبووە کەچی لە ڕێگەی ڕۆژووەوە تەواو چاك بۆتەوە. دیارە دەبێ ئاماژە بەو حاڵەش بکەین کە بەهۆی ڕۆژووەوە کێشی زیادەش نامێنێ و دەکرێ وەك بەرهەمە لاوەکییەکانی ڕۆژوو ناوی بەرین کە بۆ لەشساغی کەسی نەخۆش زۆر گرینگە. ئەوانەی قەڵەون دەزانن بە دابەزینی هەر کێلۆیەك لەکێشیان چەند هەست بە خۆشی دەکەن و سووك دەبن و دڵیان چۆن لەژێر باری فشارە برستبڕەکان ڕزگاری دەبێ. ئەوانەی کێشی زیادەیان هەیە هەر لەسەرەتای ڕۆژووەکەوە زۆر خێرا فشاری خوێنیان دادەبەزێت و هەموو کیلۆیەك کە لەکێشیان کەم دەبێتەوە بەو ڕادەیە دڵیان ئاسوودەتر دەبێت. ئەوانەی بەهۆی لاواز بوونی دڵیانەوە ناتوانن سووڕی خوێن هاوسەنگ بکەن و سست لێدەدا، لەکاتی ڕۆژوودا دڵیان ئەم ناهاوسەنگییە ناهێڵێ و خۆی هاوسەنگ دەکاتەوەو سووڕی خوێنیش ئاسایی دەبێتەوە. کاتێك ناهاوسەنگی دروست دەبێت کە دڵ لەدۆخێکدا نییە بتوانێ وەك پێویست سووڕی خوێن هاوسەنگ بکات. لەم حاڵەتەدا کەسەکە تووشی تەنگەنەفەسی[1] دەبێ و لێوو پەنجەکانی شین هەڵدەگەڕێن[2]. هەروەها لێدانی دڵ خێراتر دەبێ و لەخوێنهێنەرەکاندا کۆسپ و لەمپەر دروست دەبێ و میز کەم دەبێتەوەو لەهەندێ شوێنی لەشدا ئاو کۆدەبێتەوە[3].

---

(١)- Dyspnoe

(٢)- Zyanose

(٣)- Kardile Odeme

لەناو بۆشاییەکانی لەشدا ئاوی زیاتر کۆدەبێتەوە[1]. کۆبوونەوەی ئەم ئاوانە دەبێتە هۆی زیاتر لاوازبوونی دڵو دەبنە هۆی ئەوەی کێشەو گرفتی دڵ دوو ئەوەندە زیاد بکات. دڵێك کە تووشی ئەم هەموو کێشەو زیانە بووە هێزو توانای کەمو لاواز دەبێو کەموکووڕی لەکردارە سەرەکییەکانیدا سەرهەڵدەداو تووشی نارێکی دەبێت. بەهۆی لاوازبوونی دڵەوە بەردەوام ئاوی زیاتری لەجەستەدا کۆدەبێتەوەو لەم حاڵەتە ترسناکەدا رێگەیەکی رزگار بوون بۆ نەخۆشەکە بەدی ناکرێت. خواردنی خوێ دەتوانێ هۆیەك بێ بۆ کۆبوونەوەی ئاو لەلەشدا. ئەم ماددەیە بۆ مرۆڤ پێویست نییەو دەبێتە هۆی نەخۆشیو جۆرە ژەهرێکە کە خاوێنکردنەوەی لەش لێی ئەستەمەو زیاتر لەناو لەشی ئەوکەسەدا کۆدەبێتەوە کە بەکاری دێنێت. خوێ بۆ ئەوەی روون ببێتەوە ئاوی شانەکانی بەشی سەرەوەی پێست بۆ لای خۆی رادەکێشێتو لەبۆشاییەکانو پێستی سەرەوەی لەش کۆدەبێتەوەو چەندین گۆڵ خوێیی لەبۆشاییەکاندا دروست دەکات. ئەمجۆرە کۆبوونەوەی ئاوە کە بەهۆی بەکارهێنانی خوێوە دروست دەبێت، کار دەکاتە سەر دڵو گورچیلەکانو لاوازیان دەکات. کەسێك کە بەرۆژوو دەبێو واز لەخواردنی خوێ دێنی لەرێگەی ئەو ئاوەوە کە دەیخواتەوە خوێ کەڵەکەبووەکانی ناو جەستەی دەکاتەدەرەوە. لەم حاڵەتەدا میزی کەسەکە تەواوسوێرە. من پشکنینی تەواوم بۆ میزی ئەو کەسانە دەکرد کە بەرۆژوو دەبوونو لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بۆمدەردەکەوت کە رۆژانە نزیکەی ٧٥ گرام خوێ لەلەشی

---

(١)- Hydrops

ئەم کەسانە دەهاتەدەر. پشکنینە وردو تەواوەکانی کیمیای ئەندامی سەلماندوویانە لەکاتی رۆژوودا چەند خوێ لەلەشی کەسی رۆژووەوان دەکرێتەدەر. لەکاتی رۆژوودا بەردوام خوێی خوێن بە سەقامگیری دەمێنێتەوەو ئەمەش دەریدەخات کە ئەو خوێیەی لەماددە ئاوەکییەکانی لەشەوە دەکرێتەدەر، ئەو خوێیانە بوون کە لەنێوان شانەکاندا کۆبۆتەوە. رۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێی کەڵەکە بووی ناو شانەکان بە خێرایی بدرێتەدەرو هەر لەگەڵ ئەوەدا کە مرۆڤ دەست دەکات بە رۆژوو گرتن‌و واز لەخوێ خواردن دێنێ، لەماوەیەکی کەمدا خوێاوکی ناو شانەکان بە خێرایی لەلەش دەردەدرێن‌و سەرلەنوێ شانەکانی نەخۆش کە بەهۆی کۆبوونەوەی خوێاوکەوە زیانیان بەرکەوتووە، نۆژەندەبنەوە. ئەو نەخۆشانەی ئاو لەلەشیاندا کۆدەبێتەوە واباشترە لەکاتی رۆژووەکەیاندا کەمتر ئاو بخۆنەوە بۆ ئەوەی ئەو ئاوانەی لەناو شانەکاندا کۆبوونەوە خێراتر برژێنەدەر. ئەگەر دڵ نەتوانێ ئەو کەموکورییانە چارە بکات کە لەکارە سەرەکییەکانیدا هاتۆتە پێش‌و خۆی هاوسەنگ نەکاتەوەو لەنێوان کارەکانیدا هاوسەنگی نەبێ، سووڕی خوێن لە گورچیلەکاندا پەکی دەکەوێت، بە شێوەیەکی وەها کە ئەم کۆئەندامە گرینگە ناتوانێ ئەرکە جۆراوجۆرو چەند لایەنەکانی خۆی بە باشی ئەنجام بدات. رۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی کە گورچیلەکان بەخێرایی چالاک ببنەوەو کارەکانی خۆیان بە باشی بەڕێوە بەرن‌و وا بکەن لەش خێراتر لەماددە زیادەکان خاوێن ببێتەوە. سەبارەت بە ئاوخواردنەوە راوبۆچوونی جیاواز لەناو پسپۆڕانی بواری رۆژوودا هەیە. هەندێك

لەو بڕوایەدان پێویستە وەك پێویست ئاو بخورێتەوە بۆ ئەوەی گورچیلەکان بە شێوەیەکی بنەڕەتی بشۆرێنەوە، هەندێکی دیکە لەتەك ئەم بۆچوونەدا نیین و لەو بڕوایەدان خواردنەوەی ئاو دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی کردەی دەرکردنی ئاوی کۆوەبووی ناو شانەکان. من خۆم لەو بڕوایەدام لەو حاڵەتدا کە ئاو لەناو لەشدا کۆبۆتەوە، باشتر وایە کەمتر ئاو بخورێتەوە. تا زیاتر ئاوی کۆوەبووی ناو لەش بکرێتەدەر، باری دڵ سووکتر دەبێ و باشتر دەتوانێ کارەکانی راپەڕێنێت. هەندێك لەشارەزایانی ڕۆژوو لەم بابەتەوە ئەو ئەنجامە وەردەگرن کە ڕۆژوو کاریگەرییەکی باش دەکاتە سەر هەندێك لەناوەندە دەمارییە هەستەکیەکانی ئەو دەمارە خوێنبەرانەی کە سووڕی خوێن کۆنترۆڵ دەکەن[1] و دەبێتە هۆی باشتر بوونی کارەکانی دڵ و دەمارە خوێنبەرو خوێنهێنەرەکان. بێگومان ئەوە بێ مانایە ئەگەر وابیر بکەینەوە کە بەهۆی کرانەدەری ئاوو خوێی کۆوەبووی ناو لەش تەواوی نیشانەکانی نەخۆشییەکە نەمێنن بەڵکو کاتێك دەتوانین باس لەباشتر بوونی لەشساغی بکەین کە دڵنیا بین کاری دڵ و سووڕی خوێن پێشکەوتنی بەخۆیەوە بینیوەو بە شێوەیەکی بنەڕەتی ئاوی ناو شانەکان کراونەتەدەرەوەو سووڕی خوێن بێ کۆسپ و کێشە لەناو جەستەدا وەگەڕ کەوتووە، لەم حاڵەتەدا ئەو لەشساغییەی بەدەستهاتووە بەردەوام دەبێ و دوای ئەوەی کەسی بەڕۆژوو دەستی کردەوە بە خواردن بەردەوام هەست بەو چاکبوونەوەیە دەکات و چێژی لێوەردەگرێت. پزیشکێکی ئیتالی کاریگەری ڕۆژووی لەسەر

---

(١)- Vasomotorik Center

نەخۆشییەکانی دڵ تاقیکردەوەو شانزە کەسی خستە بەر پشکنینو لێکۆڵینەوە کە نەخۆشی دڵیان هەبوو، دواجار ئەنجامی لێکۆڵینەوەو پشکنینەکانی خۆی بەم شێوەیە راگەیاند: تەواوی ئەم نەخۆشانە دڵیان ناتەواو بوو، و دڵیان زیانی وای بەرکەوتبوو کە نەیدەتوانی کاری سووڕانی خوێن کۆنترۆڵو هاوسەنگ بکات. ئەم کەسانە دەستیانکرد بە رۆژوو گرتنو تەنها ئیزنی ئەوەیان هەبوو لەکاتی تینوویەتیدا ئاو بخۆنەوەو بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکانیشیان لێ قەدەغە کرابوو. دوانزە کەس لەم شانزە کەسە لەناو بۆشاییەکانی لەشیاندا ئاو کۆببۆوەو چواریان هیچ جۆرە ئاوێکیان کۆنەکردبۆوە، شەش کەس لەم دوانزە کەسە بە پێی پشکنینەکان تووشی رەقی ماسولکەکانی دڵ ببوون[١]و دووانیان تووشی تەسکبوونەوەی سەمامەی میترال(سەمامەی نێوان سکۆڵەو گوێچکۆڵەی لای چەپ)[٢] ببوون ئەوانی دیکە سەمامەی شا خوێنبەرەکەیان تەسك[٣] ببۆوەو یەکێیان سەمامەی میترالی لای چەپی بە شێوەیەکی نارێك دەکرایەوەو دادەخرایەوەو نەخۆشێکیشیان تووشی فشاری خوێنو تەنگەنەفەسیو لەئەنجامدا سست بوونی سکۆڵەی(بطن) چەپو کۆبوونەوەی خوێن لە سییەکاندا[٤] ببوو. نەخۆشەکان پێکهاتبوون لەو ژنو پیاوانەی کە تەمەنیان لەنێوان ٢٤ بۆ ٧٥ ساڵ بوو. ئەم کەسانە لەنێوان ٥ بۆ ١

---

(١)- Myokardkler•se (Fibrose)

(٢)- Mitrastenose

(٣)- A•rtstenose

(٤)- Kardiale Asthma

هەفتە بەرۆژوو بوون. پاشان ئەم پزیشکە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی بەم شێوەیە راگەیاند: دوای لەخواردن برینەوەی ئەم کەسانە بێ جیاوازی هەموویان دەستیانکرد بە دەردانی یۆریك ئەسیدو ئەو ئاوانەی لەدیواری ناوەوەو ئەندامەکانی سكو سنگدا کۆببوونەوە. لەو کەسانەدا کە ئاو لە لەشیاندا کۆنەببۆوە، دەردانی خوێ بە شێوەیەکی ئاسایی ئەنجامدەدرا. ئەمە پیشاندەری ئەوەیە کە کۆبوونەوەی ئاو لەلەشدا نەك تەنها بەهۆی لاواز بوونی دڵەوەیە بەڵکو بەهۆی بەکارهێنانی ئەو خوێیەشەوە هەیە کە رۆژانە بەکاری دێنین. بۆ ئەوەی روون ببێتەوە رۆژوو چ کاریگەرییەکی لەسەر نەخۆشییەکانی دڵ هەیە، حەز دکەم لەبەسەرهاتی نەخۆشێك بکۆڵینەوە کە ئەویش ئاو لەلەشیدا کۆببۆوە. ئەم چیرۆکە بەسەرهاتی پیاوێکی تەمەن ٤٢ ساڵە کە بە پێی پشکنینو تاقیکردنەوەکان تووشی تەسکبوونەوەی سەمامەی میترال ببوو. ئەم نەخۆشە بەهۆی ئەستوور بوون یا تەسك بوونەوەو کۆبوونەوەی کلس لەلای چەپی دڵیدا(١) لە رەوشێکی نالەباردا بوو، بە شێوەیەك کە لای راستی دڵی زۆر بەکەمی کارەکانی ئەنجامدەداو هەر چوار لای دڵی بە شێوەیەکی بەرچاو ئاوسابوو. هەروەها جگەریشی تووشی هەوکردن ببوو(٢). ئەم کەسە تەنگەنەفەسیشی هەبوو، و لەپشتێن بەروخواری ئاو لەئەندامەکانیدا کۆببۆوەو بەر لەوەی بیخەوێنن ئەو دەرمانانەی بەکاردێنا کە وەك چارەسەری دڵ بۆی داندرابوو. لەکلینیکی زانکۆییدا رۆژوویەکی

(١)- Valva Atrioventriculans sinistra

(٢)- Hepatomeglie

حەوت ڕۆژەیان بۆ دانابوو. لەڕۆژی سێیەمی ڕۆژووەکەیدا دەرکەوت کە بە گشتی ڕەوشی تاڕادە باشتر بووە، جگەری بچووک ببۆوەو گەڕابۆوە دۆخی ئاسایی خۆی، ئاوە کۆوەبووەکانی ناو لەشی بە خێرایەکی زۆر دەردرابوو. لەسەرەتای ڕۆژووەکەدا ڕێژەی ئەو میزەی لەلەشی نەخۆشەکە هاتبووە دەر ٢٥٠cm سێجا بوو، بەڵام ڕیژەی میزەکە لەڕۆژی پێنجەمدا گەیشتبووە ٢٧٠٠و پاشان کەم بۆوە بۆ ٢٠٠٠cm سێجا. زۆر خێرا سەرجەمی ئەو ئاوەی لەناو لەشیدا کۆببۆوە نەما. پزیشکەکەی بەو ئەنجامە گەیشت کە ڕۆژوو ڕۆڵێکی باشی لەسەر نەخۆشییە جیاوازەکانی دڵ هەیەو دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو ناهاوسەنگییەی لەکارەکانی دڵدا دروستبووە، نەمێنێت. هەروەها وتی ڕۆژوو نەک تەنها دەبێتە هۆی ڕێکبوونەوەی کارەکانی دڵ، بەڵکو کاریگەرییەکی باشی هەیە لەسەر تەواوی ناڕێکییەکانی لەش. ناکرێ بە شێوەیەکی رووکەشیانە لەم کاریگەرییە هەمەلایەن‌و بەسوودانەی ڕۆژوو بکۆڵینەوە.

مرۆڤێك کە ژیرانە بیر بکاتەوەو ئاگای لە ئەنجامە بەسوودەکانی ڕۆژوو بێت نابێ بێڵێت دڵێ تا ئەو ڕادەیە زیانی بەرکەوێت. مرۆڤی ژیر بە گرتنی ڕۆژووە کورت ماوەکان لەشساغی خۆی ڕزگار دەکات‌و ناهێڵێ دڵ‌و کۆئەندامەکەی وێران بێ‌و چاوەڕوانی ئەوە نابێت تا دڵی وەك ئەو نەخۆشانەی باسکرا بەو جۆرە نەخۆش بکەوێت. ئەگەرچی ئێمە لەو قەناعەتەداین کە بەهۆی ڕۆژووەوە ڕەوشی لەشساغی نەخۆشەکان زۆر باشتر دەبێ بەڵام گومان لەوەدا نییە هەندێك هەلومەرج دێتە پێش کە نەخۆشییەکە وەها گەشەو تەشەنە دەکات

ئیتر چاکبوونەوەی تەواوەتی مسۆگەر نییە. کاری ژیرانە ئەوەیە تا کاتێک کە شانسی چاکبوونەوە ماوە با سوود لەکاریگەرییە هەمەلایەنەکانی رۆژوو وەرگیرێت. من زۆرجار وتوومەو ئێستاش دەیڵێمەوە، بۆ رۆژوو گرتنی درێژماوە کەسەکە حەتمەن دەبێ لەژێر چاودێری کەسێکدا بێ کە لە کاروباری رۆژوودا پسپۆڕ بێت؛ هیچ یەکێك لەوانەی نەخۆشی دڵیان لەتەکدایە نابێ لاپلەسەری دەست بکەن بە رۆژوو گرتن.

• بەشی بیست وهەشتەم

هەوکردنی ریخۆڵەگەورە (قۆڵۆن)

***

هەوکردنی درێژترین بەشی ریخۆڵە گەورە پێیدەڵێن قۆڵۆن[1]. بۆ ئەوەی باشتر لە تایبەتمەندییەکانی قۆڵۆن تێبگەین، سەرتا لەرووی فیزیۆلۆژییەوە لەم بەشەی ریخۆڵە دەکۆڵینەوە. دەکرێ قۆڵۆن (کە نیوەی ریخۆڵەیە) بە زێرابی بشوبهێنین کە لەرووی لەشناسی(اناتومی)یەوە دەکرێ بە سێ بەشەوە: قۆڵۆنی بەرەوسەربەر[2] و قۆڵۆنی ئاسۆیی[3] و قۆڵۆنی ئەستوونی یا بەرەوخوار بەر[4]. لە کۆتایی رێخۆڵە باریکەدا یەکەم بەشی ریخۆڵەی گەورە کە بە ریخۆڵەکوێرە بەناوبانگە دەست پێدەکات. کیسەیەك بەناوی ئاپاندیس(ریخۆڵە کوێرە) لە سووچی سەرەوە ریخۆڵە گەورە دەبەستێتەوە بە ریخۆڵە باریکەوە. بەشی کۆتایی ریخۆڵە کوێرە تا سەرەتای قۆڵۆن بەرەوسەربەر دەگاتو پاشان لەلای راستی لەشەوە تا نزیکەی جگەر درێژ دەبێتەوەو تەواوی سك تا ژێر سپڵ دەگرێتەوەو

---

(١)- intestinum Crassum

(٢)- Ascendens colon

(٣)- C. Transversum

(٤)- C. descendens

لەوێوە بە چەمینەوەیەکی سادە لەلای چەپی لەشەوە، کە لەژێر سپڵەوە دەستپێدەکات، بە قۆڵۆنی بەرەوخواربەر کۆتایی پێدێت. لەو شوێنەدا کە ریخۆڵە باریکە دەلکێ بە ریخۆڵە کوێرەوە[1]، ماسولکەیەك هەیە کاری سەمامە ئەنجامدەداتو لە کۆئەندامێکی لینج کە دوولا دەبێتەوە[2] دروستبووە. لەکۆتاییدا، راستە ریخۆڵە پەیوەست دەبێ بە ماسولکەکانی دەرەوە کە بەشی کۆتایی ریخۆڵە گەورەیە. کاری قۆڵۆن ئەوەیە کە پاشەرۆکان لەریخۆڵە کوێرەوە بەرەو سەر واتە بەرەو لای قۆڵۆنی ئاسۆییو پاشان بەرەو خوار تا راستە ریخۆڵە پاڵپێونێ بۆ ئەوەی دواجار بکرێنەدەرەوە. کاری هەرسکردن لەکۆتایی ریخۆڵە باریکەدا کۆتایی دێت. رەنگە ریخۆڵە گەورەش برێك ئاو راکێشێت، بەلاَم لەبنەڕەتدا مژینی ئاو لەمادە ئاوەکییەکان کاری ریخۆڵە باریکەیە. بە رواڵەت کاری ریخۆڵە گەورە کردنەدەری مادە ژەهراوییەکانە. وەك تەواوی سیستمی هەرس ریخۆڵە گەورەش بەهۆی پێستێکی لینجەوە داپۆشراوە. هەر جورە هەوکردن یا ورووژانێك لەریخۆڵە گەورەدا پێیدەڵێن قۆڵۆن. نەخۆشی قۆڵۆن یەکێ لەبلاوترین نەخۆشییەکانی کۆمەڵگا مودێرنەکانە. قەبزی[3] یەکێك لەنیشانە دیارەکانی هەوکردنی ریخۆڵەیە، لەقۆناغە سەرەتاییەکانیدا هەوکردن هەندێکجار سکچوونیشی لەتەکدایە. لەم حاڵەتەدا پیسایی نەخۆشەکە لینجایی لەگەڵدایە. جۆرە جیاوازەکانی قۆڵۆن کە لەم بەشەدا

---

(۱)- Caecum

(۲)- Valva ileocaoecalis

(۳)- ·estipation

لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکرێ، هەموویان لەژێر ناوی هەوکردنی دیواری ناوەوەی ریخۆڵە گەورە (کە دەردانی لەرادەبەدەری لینجایی لەگەڵدایە) خۆیان دەبیننەوە. لەم نەخۆشییەدا زۆربەی کاتەکان ریخۆڵە گەورە تووشی گرژیو تووندبوونو قۆڵۆنی ئاسۆیی تووشی سستی دەبێت. هەوکردنی ریخۆڵە گەورە هەمیشە تووندبوونەوەو تەسکبوونەوەی لەناکاو(اسپاسم)ی[1] لەتەکدایە. دیارە ئەوە زۆر هەڵەیە ئەگەر پێمانوابێ گرژیو تووندبوونی ماسولکەکانی ریخۆڵە بەهۆی هەوکردنەکە بزانین! چونکە پێچەوانەکەی راستە. لەقۆڵۆنە درێژخایەنەکاندا ریخۆڵە لەزۆر شوێنی جیاوازدا تووشی هەوکردن دەبێت. ئەو نیشانە کاتییانەی لەم شوێنانەدا دەردەکەون دەبنە هۆی ئەوەی کە زانستی پزیشکی بە پێی شوێنەکان ناوی جیاواز بۆ هەر یەکێکیان دانێت. چەندین ساڵ بەر لەوەی ئەم نەخۆشیانە بە شێوەیەکی جیددی نیشانەکانیان دەرکەوێ لەنەخۆشەکەدا هەبوونو کەسی تووشبوو هەندێکجار هەستی کردووە لەبەشی سكو ورگیدا شوێنێك بەباشی کار ناکاتو هەندێکجار قەبز بووە یا تووشی باوبژ بووە. ئەگەر بۆ جارێکیش لەپیسایی نەخۆشەکەدا لینجایی بینرابێ نیشانەی ئەوەیە نەخۆشییەکە پەرەی سەندوە. ئەگەر بێتوو ئەم هەوکردنە خراپتر ببێ کەسەکە دەبینێ کە پیساییەکەی زیاتر وەك جیلو تۆپەڵ تۆپەلی لێهاتووەو ریخۆڵەش لەم حاڵەتەدا دەرووشێت. پیساییەکە وەك چەسپو بە شێوەی داوە دەزووی پچڕ پچڕی پێست دێتە بەرچاو. هەروەها رەنگی تەواوی پیساییەکەش وك لینجایی

---

(١)- Collitis Spastica

دەبیندرێت، لەم حاڵەتەدا هیچ گومانی تێدا نامێنێ کە ئەو کەسە تووشی قۆڵۆن بووە. من نامەوێ بچمە ناو وردەکارییەکانی هەرکام لەم هەوکردنانەی لەشوێنە جیاوازەکانی ڕیخۆڵەدا دروست دەبن، چونکە ئەم ناوە جۆراوجۆرانە لەچارەسەری ئەم نەخۆشییەدا (کە هەموویان ئاماژەن بۆ ئەوەی کە لەش زیانی بەرکەوتووە) ڕۆڵێك نابینن. گرینگ ئەوەیە کەسە نەخۆشەکە بزانێ تووشی نەخۆشی بووەو کێشەو گرفتی لەسشاغی هەیەو ئیتر هیچ تەوفیرێك ناکات ئەم کێشەو گرفتە لە راستە ڕێخۆڵە یا لە هەر شوێنێکی دیکەی ڕیخۆڵەیدا بێت. ئەگەر ئێمە سەرنجی نیشانەکانی نەخۆشییەکە بدەین کە لەدوو شوێنی جیاوازدا دەرکەوتوون، دەبینین نیشانەکان جیاوازیان پێکەوە نییە. وەك ئەوەی کە ئێمە جیاوازی دانێین لەنێوان ئەو زیبکانەی لەڕوومەتی لای راست دێن لەتەك ئەو زیبکانەی لەڕوومەتی لای چەپ دێن، زیبکە، زیبکەیەو لەهەر لایەکی دەموچاو بێت نیشانەی ئەوەیە لەش کەموکوورییەکی هەیە. زانستی پزیشکی تنها ناوی بۆ هەوکردنەکان دۆزیوەتەوە بەڵام ڕێگا چارەیان نازانێت. بۆ نموونە هەوکردنی دیواری ناوەوەی لووتی ناوناوە (rhinitis) یا هەوکردنی بۆشاییەکانی ئەملاولای لووتی ناوناوە (Sinusitis)و بە هەوکردنی بۆری هەناسەش دەڵێ (Bronchitis). تەواوی ئەو ناوانە لەشوێنە جیاوازەکاندا دروست دەبن هەموویان یەکجۆرە نەخۆشین. بۆ نموونە گاسترایت کە لەگەدەدا دروست دەبێ هەمان نەخۆشییە کە بەهۆی هەوکردنەوە لەشوێنەکانی دیکەی لەشدا دروست دەبێ‌و هۆی هەمووشیان یەك شتەو ئەو هەموو ناوانەش تەنها دەبنە هۆی

سەرلێشێوان. دیاریکردنی وردی جۆری هەوکردنەکەو پشکنینی شوێنی هەوکردنەکە پێویستی بە شارەزای و پسپۆڕییەکی تەواو هەیە. دیارە پسپۆڕی و لێزانی لەدیاریکردندا بە مانای پەیبردن بەهۆی نەخۆشییەکە نییە. زۆربەی کات ئەو پزیشکانەی کە لێزانی و پسپۆڕی پێویستیشیان هەیە ناتوانن کارێکی بنەڕەتی بۆ نەخۆشەکە بکەن و بە پێدانی دەرمان و کاری نەشتەرگەری و... قەناعەت بە خۆیان دەکەن، چۆنکە شتێکی زیاتر لەوە نازانن و ناتوانن پەی بەهۆی نەخۆشییەکە بەرن. گرینگ نییە کام بەشی ریخۆڵە تووشی هەوکردن بووە، بەڵکو گرینگ ئەوەیە بزانن ئەو هۆیانە چین کە ئەم نەخۆشییەیان دروست کردووەو هەوڵبدەین نەیانهێڵین. هەر هەوکردنێك لەشوێنە جیاوازەکانی ریخۆڵەدا هەبێ بە درێژایی رۆژ بە جۆرەها شێوە خۆی پیشان دەدات. لەم پەیوەندییەدا راستییەکی گرینگ هەیەو ئەویش ئەوەیە، تەوای ئەو کەسانەی قۆڵۆنیان هەیە، بەڵام لێی بێئاگان، زۆربەی کاتەکان تووڕەن و لەرووی دەروونییەوە لەدۆخێکی ناهاوسەنگدا بەسەردەبەن. مرۆڤە نەخۆشەکان کەمتر خۆیان بە بەختەوەر دەزانن و کەمتریش چێژ لەژیان وەردەگرن. جیا لەوەی کە ئەو کەسە چ نەخۆشییەکی هەیە، هەر لەبەنەڕەتەوە کەسی نەخۆش دەردو ئازارو نارەحەتی هەیەو لەئەنجامدا زۆربەی کاتەکان تووڕەیەو گرفتی دەروونی هەیە. کەس ناتوانێ راشکاوانە بڵێ کێشەو گرفتە جەستەییەکان لەدرێژماوەدا کار ناکەنە سەر دەروونی کەسی نەخۆش. تەنانەت ئەو کەسانەش کە بە نەخۆشییەکەی خۆیان زانیوەو کەسانێکی خۆڕاگرو دەروون ئارامن جارناجارێك بەهۆی دەردو

ئازارەوە تووشی ئاڵۆزی دەروونی دەبن و نیگەرانییەکەیان تیادا دەردەکەوێت. ئێمە نابێ پێمان سەیر بێت کە ئەو نەخۆشانەی تووشی هەوکردنی ڕیخۆڵە بوون زۆرجار تووشی ترسی و بێهیوایی دەبن. ئەگەر ئێمە بەوردی لەم نەخۆشییە بکۆڵینەوە بۆمان دەردەکەوێ زۆربەی ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونییان لەگەڵدایە، ئەوانەن کە قۆڵۆنی درێژخایەنیان هەیە. لەسەدا نەوەدو پێنجی ئەوانەی تووشی هەوکردنی درێژخایەنی ڕیخۆڵەن ئەوانەن کە ڕیخۆڵەکانیان تەمبەڵە[1] و چەندین ساڵ ئەم حاڵەتە درێژەی هەبووەو کەسی تووشبوو هەندێکجار بە دوو ڕۆژ جارێك دانیشتووە. لەم ماوەدا کەسی تووشبوو هەوڵیداوە بە بەکارهێنانی جۆرەها دەرمانی ڕەوانی و ڕۆنەکان و هۆقنەکردن و شتنی ڕیخۆڵەکان و چەندین شێوازی دیکە خۆی لەدەست نەهامەتی قەبزی ڕزگار بکات، بەڵام هەرگیز بیری لەوە نەکردۆتەوە ئەم کێشەیە تا چەند زیان بە تەندروستی دەگەیەنێ و لەداهاتوودا چ گرفت و کێشەگەلێکی بۆ دروست دەکات. بەکارهێنانی دەرمانەکان و هۆقنەکردن ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کەم مرۆڤ ئارام بکاتەوە، بەڵام لەدرێژماوەدا ڕەوشەکەی لێ خراپتر دەکات. زۆربەی ئەوانەی قۆڵنیان هەیە کێشەو گرفتیان لەکردەی هەرسکردندا هەیەو ڕیخۆڵەو گەدەیان کەموکووڕی تێدایەو ئازاریان هەیەو تووشی باوبڕ دەبن و لەبەشی سکیاندا هەست بە قورسایی دەکەن. هەندێکجار ئەوانەی قۆڵۆنیان هەیە تووشی سەرئێشەیەکی توندی کورت ماوە دەبن و هەندێکجاریش سەرئێشەکەیان بەردەوام دەبێ و تەنانەت شوێنکی

(١)- ٠bstipation

لەشیان بێ هۆیەکی دیار دەئاوسێت. هەندێك لەنەخۆشەکان تووشی ڕەقبوونی ماسولکەو وروژانە دەماری‌و ئیحساسییەکان دەبن. زۆربەی کاتەکان ماسولکەکانی مل تووشی ئەم ڕەقبوونە دەبن. زۆربەی تووشبووانی ئەم نەخۆشییە ڕەنگیان بەڕووەوە نەماوەو ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە کەمخوێنن‌و زۆرتریش لەڕولاوازن‌و تووشی بەدخۆراکی بوون. بە شێوەیەکی گشتی ئەم نەخۆشانە زمانیان بەڵقی لەسەرەو دەمیان بۆنی دێ‌و زۆرتر ماندوو دیارن‌و زۆربەی کات لەرووی دەروونییەوە خەمۆکن. ئەم کەسانە ئەو کاتانەی کە بڕێکی زۆر لینجایی لەریخۆڵەیان دێتەدەر هەستێکی زۆر ناخۆشیان هەیە، بەڵام پاشان ئارام دەبنەوە. لەنیشانە دیارەکانی دیکەی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کە تووشبووان بەم نەخۆشییە هەست بەترس دەکەن‌و یادەوەرییەکی لاوازیان هەیەو زۆر غەمبارن‌و زۆرتر ماندووی دەردەبڕن‌و شتیان لەبیر دەچێتەوە. هەوکردنی ریخۆڵەکان دەبێتە هۆی ئەوەی تووشبووانی ئەم نەخۆشییە لەرادەبەدەر بورووژێن‌و تووڕە ببن‌و زۆر زوو کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن تا ئەو جێیەی کە تووشی نەخۆشییە دەروونییەکان‌و ماخۆلان دەبن‌و حاڵەتێك لەگرژی دەروونییان لەگەڵدایەو خەوی ناخۆش دەبینن. ئەم کەسانە نەك خۆیان ئازار دەدەن بەڵکو زۆرجار دەبنە هۆی ئەوەی کە کەسانی نزیك‌و دەوروبەرەکانیشیان لێیان بێزار دەبن‌و دەروونی ئەوانیش دەشێوێنن. ئەگەر ئەم حاڵەتە ماوەیەکی زۆر بەردەوام بێ مەترسی ئەوە لەئارادایە کەسەکە توانای بیرکردنەوە لەدەست بدات‌و وەك ڕۆبۆتێکی لێبێت. کەم نەخۆشی هەن ئەوەندە ببنە کۆسپ‌و لەمپەر

لەبەردەم کارە سەرکیو گرینگەکانی لەشو ئەوندەش بخایەنێت.
مرۆڤی تووشبوو بەم نەخۆشییە دەبێتە کەسێکی خۆویستو پێداگری دەکات لەسەر بیروڕاکانی خۆیو کەمتر قسەی خەڵکی دیکە قبوڵ دەکاتو کەلەڕەقو خۆبەزلزانەو یەکلایەنە لەهەموو شتێك دەکۆڵێتەوە. زۆربەی تووشبووانی ئەم نەخۆشییە خۆیان لەسەر بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان رادێننو بۆ ئارامکردنەوەی خۆیان سڵ لەبەکارهێنانی هیچ دەرمانێك ناکەنەوەو بۆ ئەوەی چاکببنەوە هەموو شتێك بەکاردێنن. ئەم کەسانە هەموو ئەو شتانەی وەك دەرمانەکانی رەوانیو رۆنو هێورکەرەوەو شلکەرەوەو خاوێن کەرەوەو بەهێزکەرەکانو ئەو دەرمانانەی یارمەتی هەرسکردن دەدەنو... بە گورتییەکەی چییان لەبازاردا دەست بکەوێ بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکەیان، بەکاری دێننو چەندین پزیشك دەگۆڕنو دەرمانی جۆراوجۆری کیمیاییو گیاییو ئەوەی تا ئیستا زانراوە بەکاری دێننو دواجار پەنا دەبەنەبەر رێجیمە خۆراکییەکانو چارەسەری دەروونیش بەکاردێنن، بەڵام دواجار تێدەگەن هیچکام لەم شێوازی چارەسەییانەو مادده کیمیاییو گیاییەکان کێشەکەی چارەسەر ناکەنو دۆش داماوتر لەپێشوو دەست دەکەن بە لێکۆڵینەوە لەلەشی خۆیانو بۆ راوێژکردن سەردانی دەروونناسەکانو پسپۆڕانی بواری خۆراك دەکەنو لەکۆتایشدا بێهیواتر دەبن، چونکە ئازارەکەیان هەرماوەو هەواڵێکیش لەچارەسەربوون نییە. هەندێکجار وا تەسەور دەکرێ کە گرفتو کێشەی دەروونی دەبێتە هۆی وروژانی ریخۆڵەکان. پێشتر ئاماژەم بەوەدا کە زۆربەی ئەوکەسانەی قۆڵۆنیان هەیە، بەرەبەرەو بە

تێپەڕبوونی کات تووشی گرفتو ناڕەحەتی دەماری(عصبی) دەبنو لەم حاڵەتەدا زۆر پێویستە نەخۆش لە کلینیکێکی چارەسەری دەروونیدا بخەوێندرێت. ئەوەی کە قۆڵۆنو هەوکردنەکانی ریخۆڵە کاریگەرییەکی قوڵیان لەسەر ژیانی رۆحیو دەروونیو هزری کەسی تووشبوو هەیە، شتێکی سەلمێنراو حاشاهەڵنەگرە. کەسێك کە بەڕاستی لێزانو پسپۆڕ بێ دەزانێ هۆی نەخۆشییە جەستەییو دەروونییەکان، هەوکردنە.

چارەسەری قۆلۆن پێویستی بە رەچاوکردنی شێوازێکی تایبەتە. پێویستە واز لەیادداشتکردنی نیشانە رواڵەتییەکان بێنینو زیاتر سەرقاڵی ئەوە بین پەی بە هۆ سەرەکییەکانی دروستبوونی ئەم نەخۆشییە بەرینو نەیانهێڵین. نابێ تەنها سەرنجی ئەوە بدرێ کە تەنها نیشانە لاوەکییەکانی نەخۆشی وەك ئازاری جەستەییو باوبژو گرژی ماسولکەکانو قەبزیو تووڕە بوونو ورووژان، بە تاقە هۆی نەخۆشییەکە بزانین. بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە پێویستە کەسی تووشبوو نەهێڵێ کەس سەردانی بکاتو واز لەسەردانی خزمو دۆستو کەسوکار بێنێو خۆ بخزێنێتە ناو جێگاوەو خۆی لەورووژانە دەمارییەکان(دەروونییەکان) دوورخاتەوەو واز لەخواردن بێنێت. پشوودان واتە چوونە ناو جێگەو هێورکردنەوەی هەموو لەشو دوورکەوتنەوە لەکاری رۆژانەو پاراستنی هێمنیو ئارامی. ترسو نیگەرانیو غەمو هەست بە بێهیوایی کردن زیان بە پرۆسەی چاکبوونەوە دەگەیەنێو پێویستە خۆیان لێ بەدوور بگیرێت. بوونی کەشێکی دۆستانە کە نەبێتە هۆی ورووژانی دەروونی رۆڵێکی باشی لە

چاکبوونەوەی ئەم نەخۆشییەدا هەیە. ڕۆژوو دەبێتە هۆی ئەوەی گەدەو ریخۆڵە بێنەوە یەکو لەش لەماوەیەکی کورتدا سەرلەنوێ ئاسوودە ببێت. لەباتی ئەوەی بە شوێن جۆرە رێجیمێکی خواردنەوە وێڵ بین وا باشترە واز لەهەموو خواردنەکان بێنین. تەنها ڕۆژووە وادەکات کاری هەرسکردن دووبارە بەهێزو هاوسەنگ ببێتەوەو تەنە ژەهراوییەکان بە شێوەیەکی بنەڕەتی بکرێنەدەرو دەروونو ئەعصابی ئاڵۆز سەرلەنوێ ئارام ببنەوەو دووبارە کارەکانی خۆیان بێ بوونی هیچ لەمپەرێك لەناو لەشدا ئەنجام بدەن. تەنها ڕۆژووە دەبێتەهۆی ئەوەی کە حاڵەتو تایبەتمەندی کیمیایی خوێن هاوسەنگو ئاسایی ببێتەوە. لەدنیادا هیچ مرۆڤێك نییە بتوانێ سەرلەنوێ کردارەکانی لەش هاوسەنگ بکاتەوەو هیچ کەسیش لەهیچ رێگایەکەوە ناتوانێ لاسایی کارەکانی لەش بکاتەوەو رێکیبخاتەوەو خوێن بگەڕێنێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی. وروژاندنی گەدەو ریخۆڵەی نەخۆش بە دەرمانە کیمیاییو ڕووەکییەکان جیا لەوەی کە دەردی نەخۆشەکە گرانتر بکاو باری لەشساغی شپرزتر بکات، ناتوانێ هیچ سوودێك بە نەخۆش بگەیەنێت. ئەو ماددە کیمیاییانەی بۆ هۆقنەکردن سوودیان لێوەردەگیرێ دەبنە هۆی زیاتر وروژانی ریخۆڵە، بە تایبەت هۆقنەکردن بە سابوونو ماددەکانی دیکە زیانی خراپ دەگەیەنن. هەوکردنی ریخۆڵە گەورە تەنها بەهۆی وروژانی لەڕادەبەدەری دیواری ناوەوەی دروست نابێت. لەساڵانی پێشوودا کاتێك کەسێك تووشی هەوکردن دەبوو، دەیانووت تەواوی پێستی ناوەوەی لەش تووش بووەو ئەو رێگاچارانەی بۆ چارەسەری ئەمجۆرە نەخۆشانە

ڕەچاو دەکرا، گشتگیر بوو، و پشتی بەو بنەمایە بەستبوو کە یارمەتی تەواوی لەش بدرێ، نەك تەنها یارمەتی ئەو شوێنەی ڕیخۆڵە بدرێ کە نیشانەکانی تێدا دەرکەوتووە. ئەوەی کە بە ناوی سکچوونەوە لەناو ئێمەدا باوە، جیا لە هەوکردنی ڕیخۆڵە هیچی دیکە نییە کە هەندێکجار چەند ڕۆژێك دەخایەنێ‌و دووبارە دەوەستێتەوە. زۆر کەس کە تووشی سکچوون دەبن هیچ بیر لە ڕیخۆڵە گەورەیان ناکەنەوەو هەوڵدەدەن بە ماددە جۆراوجۆرەکان سکچوونەکە بوەستێننەوە. ئەو گرفتەی لەم حاڵەتەدا دروست دەبێ جیا لە وروژانی ڕیخۆڵە بەهۆی ئەو خواردنانەی کە گەنیون‌و هەڵهاتوون، شتێکی دیکە نییە. ئەو منداڵانەی زۆرجار تووشی سکچوون دەبن، لە ڕیخۆڵەیاندا تووشی هەوکردنی درێژخایەن بوون. ساڵی ١٩١٨ دکتۆر "کابۆریچارد[١]" لە زانکۆی "هارڤارد"ەوە لە ڕاپۆرتێکدا ڕایگەیاند، سکچوونی سادە یا هەوکردنی کاتی ڕیخۆڵەی گەورە کە کەسە بەتەمەنەکان تووشی دەبن، لەماوەی حەوت بۆ دە ڕۆژوو بەڕۆژووبووندا نامێنێت.

باشترین ڕێگای چارەسەری ئەوەیە کەسی تووشبوو پشوو بدات‌و خۆی گەرم داپۆشێ‌و واز لە خواردن بێنێت. هەروەها ئەم پزیشکە دەڵێ: باشترین شێوازی چارەسەری بۆ منداڵان‌و مێرمنداڵان ئەوەیە کە بەڕۆژوو بن‌و پێشنیاری ئەوە دەکات خواردنێکی ڕەوانی وەك هەڵووژە یا هەرمێ بخۆن بۆ ئەوەی ڕیخۆڵە بەتاڵ‌و خاوێن ببێتەوە. ئەوە بۆ من سەرنجڕاکێشە کە ئەم پزیشکەش جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە

---

(١)- Cab٠. Richard

کەسی تووشبوو ڕۆژوو بگرێت. بە بۆچوونی من ئەو حەوت بۆ دە ڕۆژەی ئەم پزیشکە بۆ نەهێشتنی سکچوون دایناوە بڕێك زۆرە، ئەگەر مرۆڤ هەر خێرا دوای ئەوەی نیشانەکانی سکچوونی تێدا دەرکەوت، واز لەخواردن بێنێ، دوو بۆ سێ ڕۆژ ڕۆژووی بەسە بۆ ئەوەی لەشساغی بۆ بگەڕێتەوە. جۆرە هەوکردنێکی قورس هەیە کە وادیارە بەهۆی جۆرە ئەمیبیایەکەوە دروست دەبێت[1]. ئەم ئەمیبیایە لەزۆربەی شوێنەکانی دنیادا هەیە. من لەماوەی کاری پزیشکی خۆمدا زۆرکەسی خەڵکی مەکسیك‌و ئەمریکای باشوورم چارەسەر کردووە. بە بۆچوونی من ئەمجۆرە هەوکردنە بەهۆی ئەمیبیاوە دروست نابێ‌و ئەو ڕێوشوێن‌و دەرمانە پزیشکییانەی بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە لەتەك ئەم بوونەوەرە مایکرۆسکۆپییەدا کەڵکی لێوەردەگیرێ، زیاتر زیان بە لەشساغی مرۆڤەکان دەگەیەنێ تا سوود، ئەمە لەحاڵێکدایە کە مەترسییەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە گەورە لەدەوری تێکدەرانەو کاریگەییە لاوەکییەکانی دەرمانە کیمیاییەکان زۆر کەمترە. کەم تا زۆر تەواوی هەوکردنە کاتی‌و کورت ماوەکان ئەگەر ڕەوتی سروشتی خۆیان تێپەڕێنن، لەش بە هاوکاری ڕۆژوو، و بێ بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییەکان دوای حەوت بۆ دە ڕوژ سەرلەنوێ دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی‌و سروشتی خۆی. ئەگەر هۆی سەرەکی نەخۆشییەکە دیاری بکرێت‌و نەهێڵرێ، زۆر زوو لەشساغی دەگەڕێتەوە. ئەگەر کەسی نەخۆش بە شێوازە پزیشکییە باوەکان‌و دەرمانە کیمیاییەکان چارەسەری بۆ بکرێ نەخۆشییەکە درێژە دەکێشێ‌و ڕەنگە ببێتە هۆی

---

(١)- Amobendysenterie

مردنـی کەسـەکەش. ئـەو دەرمانانـەی بـۆ لـەناو بردنـی ئـەمیبیاکان‌و ڤایرۆسـەکان بـەکاردەهێنرێن، دەبنـە هـۆی دروسـتبوونی بـرین لەرێخۆڵەکانـداو نەخۆشـییەکە قورسـتر دەکـەن‌و دەبنـە هـۆی دروسـتبوونی هـەوکردنی درێژخایـەن لـە رێخۆڵـە گـەورەدا. ئەمـە راسـتییەکی حاشـاهەڵنەگرە کـە ئـەو شـەڕەی لـەدژی ئـەمیبیاکان هەڵگیرساوە دەبێتـە هـۆی مردنـی نەخۆشـەکەو لەبنەڕەتیـشدا ئـەم شەڕە لەدژی خودی نەخۆشـەکەیە. لـەباتی ئـەوەی بـەم شێوازە یا بـە ماددەیەکی کیمیایی بچینە شـەڕی بوونـەوەرێکی خـەیاڵی، باشتر وایـە بـە رۆژوو گـرتن ئـەو بـوارە بـە لـەش بـدەین خـۆی لـە مـاددە ژەهراوییـەکان رزگـار بکـات، لـەم حاڵەتـەدا لـەپڕ سکـچوونەکە دەوستێتەوە.

دوو خۆشـکی ئـەمریکی لەگـەڵ باوکیـان -کـە لـە مەکـسیک کاریدەکرد- دەژیان. رۆژێك ئەم دوو خوشکە زۆر بـە قورسـی نـەخۆش دەکەون، بە پێی بۆچوونی دکتۆرەکان هەر دووکیان تووشـی نەخۆشـی ریخۆڵـە گـەورە بـوون کـە بـەهۆی ئەمیبیاکانـەوە دروسـتدەبێت‌و لەمەکسیك بلاوببۆوە. بـۆ لـەناوبردنی ئـەمیبیاکان دەرمـانی کیمیـایی زۆر بـەهێزیان دابـوو بـەم دوو خوشـکەو پێیـان وتبـوون بـۆ ئـەوەی بتـوانن لەبەرابـەر ئەمیبیاکانـدا خـۆڕاگری بکـەن، دەبـێ خـواردنی وزەدار(بە قەوەت) بخۆن. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمانە کیمیاییـەکان سکـچوونەکەیان کـەمی نـەکردبوو. هەرچـەن خـواردنی بەقـەوەتیان دەخوارد کەچی کێشی هەردووکیان بە شێوەیەکی بەرچـاو دابـەزیبوو، ئەوەندە تواناو وزەیان تێدا نـەمابوو بتـوانن کارە رۆژانـەکانی خۆیـان

ئەنجام بدەن. خێزانی ئەم دوو کچە کە رەوشی منداڵەکانیان بەم شێوەیە دەبینن مەترسییان لێدەنیشێ چونکە دەزانن لەمەکسیک ساڵانە ژمارەیەکی زۆر بەهۆی ئەم نەخۆشییەوە دەمرن. رۆژێک خزمێکیان لە نیۆیۆرکەوە دێ بۆ سەردانیان‌و سەبارەت بە شێوازی سروشتی لەشساغی‌و سەرکەوتنەکانی ئەم شێوازە هەندێك زانیاریان پێدەداو داوایان لێدەکات ئەم دواین هەڵەش لەدەست مەدەن‌و منداڵەکانتان بێنن بۆ ئەمریکاو سەردانی پسپۆڕێکی ئەم شێوازە بکەن. دواجار دایکیان، دەیانهێنێ بۆ ئەمریکاو هەفتەیەك بەسەر رۆژووکەیاندا تێپەڕ نابێ سکچوونەکەیان نامێنێ‌و زۆری پێناچێ دووبارە ئیشتیای خواردنیان دەگرێتەوە. سەرپەرشتیاری چارەسەرگەی رۆژووەوانان بۆ خواردنی ئەم دوو کچە بڕێك میوە دادەنێ‌و بەرەبەرە هەندێك سەوزەو نیشاستەیەکی کەم بە خواردنەکەیان زیاد دەکات‌و بەرەبەرە بڕێك ماددەی پرۆتینیش بە بەرنامەی خۆراکییەکەیان زیاد دەکات. لەماوەیەکی کەمدا رەوشی لەشساغییان باش‌و کێشیان هاوسەنگ دەبێتەوە. تا پانزە ساڵ دوای ئەو رووداوەش ئەو دوو کچە بەردەوام نامەیان بۆ ئەو کەسە دەنووسی کە رێگاچارەی پیشاندابوون‌و ئەویان لەرەوشی تەندروستی خۆیان ئاگادار دەکردەوە. پێویستە ئەوەش وەبیر بێنینەوە کە ئەو کەسانەی سەردانی کلینیکەکانی چارەسەرکردن بە رۆژوو دەکەن، فێری ئەوەش دەکرێن کە چۆن خۆراك بە جەستەیان بگەیەنن‌و لەبنەڕەتدا هاتوونە قوتابخانەیەك کە گرەنتی لەشساغی لەوەودوای تەمنیشیان دەکات(دیارە ئەگەر ویستی خوای لەگەڵدا بێت). زۆربەی ئەم کەسانە

تا دوا ساڵەکانی تەمەنیان لەگەڵ راوێژکارەکانی لەشساغیدا لەپەیوەندا دەبــن‌و خۆشــیان دەبنــە بەشــێك لــەو پرۆســەیەی کــە کــار بــۆ بەرەوپێــشبردنی شێوازی سروشـتی لەشـساغی دەکـەن، چـونکی چـیتر پێویستیان بە پزیشك نییە.

برینی گەدەو ریخۆڵە گەورە بـەهۆی بـەردەوامی هـەوکردن[1] لـەم کۆئەنداما‌نــەدا دروســت دەبــێ (کــە چــەندین ســاڵە بەردەوامــە). هەوکردنی دیواری ناوەوەی ئەم کۆئەندامانە[2] کە بەهۆی درێژخایـەن بـوونی هـەوکردنی شـوێنێکی ریخۆڵـەوە دروسـت دەبـێ، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە ئـەو شـوێنە رەق ببـێ‌و بـەهۆی زامـار بوونــەوە مـاددە ژیانبەخەشـەکانی خـۆی لەدەسـتبداو ببێتــە بـرین. تەنانـەت رەنگـە بـەهۆی هەوکردنـە کورتخایەنەکانیـشەوە ریخۆڵـە برینـدار ببـێ، بـەڵام هەمیـشە بـەوجۆرە نییـە. دکتـۆر "ۆڵتـەر ئـەلڤارنس" لـە زۆر وتـاردا باسـی ئـەوەی کـردووە کـە: ئێمـەی پزیـشك نـازانین هـۆی برینـەکانی گـەدەو ریخۆڵـە چـییەو تـا ئێـستا نـەمانتوانیوە ئـەو بوونـەوەرە مایکرۆسـکۆپییەکان بدۆزینـەوە کـە مـرۆڤ تووشـی سکـچوون دەکـەن، بـەڵام لـەم سـاڵانەی دواییـدا گەیـشتووینەتە ئـەو ئەنجامـەی کـە ئـەم نەخۆشـییە بـەهۆی کێشەو گرفتـە دەمـار(عـصب)ییەکانـەوە دروسـت دەبێت. هاوسەر گیرییە سەرنەکوتووەکان یـا حەساسـییەت بـەخواردنی هەنـدێك خـواردنی تایبـەت، دەتـوانن ببنـە هـۆی دروسـتبوونی ئـەم نەخۆشـییە. هـەروەها لەدرێـژەی باسـەکەیدا دەڵـێ: برینـەکان هـەر

---

(۱)- Colitits Ulceros

(۲)- C.mucosa. (catarrhalis)

چۆنێك دروستبووبن، زۆر ناخایەنێ کە دیواری ناوەوەی ریخۆڵە گەورە بە شێوەیەکی ترسناك دەبێتە برین. نەخۆش تووشی سکچوونو تا دەبێو لەپیسایيە شلەکەیدا خوێنو لینجایی دەبیندرێو پاش ماوەیەك ریخۆڵە گەورە دێتەوەیكو کورت دەبێتەوە. لەم قۆڵۆنە برینییانەدا هەندێکجار کەسەکە تووشی قەبزی دەبێو برێکجاریش تووشی سکچوونو رەنگە چەندین ساڵ بگوزەرێو ئەم برینانە ساڕێژ نەبنەوەو جێی لێخۆش بکەن. رەنگە هەوکردنە کورتخایەنەکانیش ببنە هۆی دروستبوونی ئەم برینانە. کاتێك قۆڵۆنی رێخۆڵە هەموو قۆناغەکانی گەشەکردنی خۆی کە بریتین لە، ورووژانو هەوکردنو دروستکردنی برینو رەقبوونی شانەکان، تێپەڕێنێ رەنگە ببێتە شێرپەنجە. ئەو مادده گەنیوانەی بەهۆی خۆراك پێدانی هەڵەو خواردنی لەڕادەبەدەری خواردنە نەشیاوو نالەبارەکانەوە لەریخۆڵەدا دەمێنێتەوە، دەبێتە هۆی ورووژانو شیبوونەوەو هەوکردنی شانەکانو نەخۆشییە جۆراوجۆرەکان دروستدەکات کە شێرپەنجەش یەکێکە لەو نەخۆشییانە. کاتێك لەشوێنێکدا برین دروستببێو دەم بکاتەوە سووڕی خوێن لەو شوێنەدا دەوەستێ[1] و دەبێتە هۆی رەقبوونی بەشێك لەشانەکان کە بەرەبەرە پەرەدەستێنێو لە کۆتاییدا ئەم شانانە شکڵو شێوەی بنەڕەتی خۆیان لەدەستدەدەن، کە پێیان دەڵێن شێرپەنجە. دیارە ورووژانە سەرەتاییەکان نابنە هۆی دروستبوونی برینە پیسەکانو نابێ بەوشێوەیە بیر بکەینەوە کە لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا چارەسەر نابن. ئەگەر هەوکردنی ریخۆڵە زیاتر

(۱)- Stasis

پەرەبستێنیٚو دیواری ناوەوەی ریخۆڵە لەشوێنە جیاوازەکاندا زیانی بەرکەوتبیٚ لەم حاڵەتەدا کەسی نەخۆش لەشێرپەنجە نزیك بۆتەوە. کاتێك مرۆڤ گەیشتە ئەم قۆناغەو برینێك لەریخۆڵە گەورەیدا دروستبوو، شتخواردن دەبێتە هۆی کولانەوەی بەردەوامی برینەکەو دەبێتە هۆی ئەوەی کە رەوشی نەخۆشییەکە زۆر خراپتر ببیٚ، چونکە نانخواردن دەبێتە هۆی ئەوەی ریخۆڵە گەورەو راستە ریخۆڵە بەردەوام پڕبیٚ لەو ماددە گەنیوانەی بەهۆی شیبوونەوەو هەڵهاتنی ماددە خۆراکییەکان لەواندا دەمێننەوەو ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لەشوێنەکانی دیکەدا هەوکردنو برینی جۆراوجۆر دروست ببێت. ئەگەر نەخۆش هێشتا برین لەریخۆڵە گەورە یا راستە ریخۆڵەیدا دروستنەبووە، واز لەخواردن بێنیٚو بواری ئەوە بە لەشی بدات کە زبڵە بۆگەنیوو کەڵەکە بووەکان بکاتەدەر، پێشی بەوە گرتووە کە برین دروستببیٚو نەخۆشییەکەی خۆی چارەسەر کردووە. تەنها ئەوکاتەی کە برینی پیس دروستبووبیٚ رەنگە چارەسەری تەواوەتی مسۆگەر نەبێت.

بەشی بیستو نۆیەم

نەخۆشییەکانی پێست

***

گەنجێکی خوێنکاری زانکۆ کە تەمەنی بیست بۆ سی ساڵ بوو، و زۆر ئاواتو نەخشەی بۆ داهاتووی لەسەردا بوو، و بە هیوایەکی زۆرەوە درێژەی بە خوێندنەکەی دەدا، رۆژێك هەست دەکا لەسەر ملو پشتو زۆر شوێنی دیکەی لەشی هەندێ پەڵەی بچووكو گەورەی سوور دەرکەوتووە کە لەکولتووری باودا پێی دەڵێن لیرو ناوە پزیشکییەکەشی Psoriasisی پێدەڵێن. چەندین ساڵی ئازگار ئەم نەخۆشییەی لەگەڵدا بوو، پەڵەکان دەموچاوو پەنجەو لێوو پێلوەکانیشی گرتبۆوە. ئەو بە هەموو توانایەوە هەوڵی دابوو خۆی بەو دەرمانانە چارەسەر بکات کە بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە خرابوونە بازاڕەوە تا لەم رەوشە ترسناكو ناخۆشە رزگاری ببێ، بەڵام هەموو دەرمانەکان بێسوودبوون. رەنگە بەکارهێنانی هەندێك لەکرمەکانو بالزامەکانو تیشکی ئێکسو مادده هۆرمۆنییەکانو ئالاو کۆرتیزۆنو دەرمانەکانی دیکە بۆ ماوەیەکی کەم هیوای بۆ بگێڕنەوە، بەڵام زۆر ناخایەنێ هەستدەکا گۆڕانێکی ئەوتوو لە نەخۆشییەکەیدا روووینەداوەو تا دێ پەڵەکان گەورەتر دەبن. پزیشکەکەی پێی وتبوو ئێمە چیمان لەدەست بێ دریغی ناکەین، بەڵام دەرمانێك نییە بتوانێ

ئەم نەخۆشییە بەتەواوی چارەسەر بکات. چەندین ساڵی بەردەوام ئەم داماوە بە شەوەو بێهیوایییەوە سەردانی چەندین پزیشکی کردووەو راوێژی لەگەڵدا کردبوون، بەڵام هیچکامیان نەیانتوانیبوو هیچی بۆبکەنو نەخۆشییەکەی رۆژ لەدوای رۆژ زیاتر پەری دەسەند. دواجار بەو قەناعەتە گەیشتبوو کە رەنگە رۆژوو بتوانێ کۆمەکی بکات لەو دەردە رزگاری بێ، هەر بۆیە لەگەڵ پسپۆرێکی ئەو بواردەدا راوێژی کردو دەستی کرد بە رۆژوو. چاودێرەکەی بۆی دانابوو کە هەموو رۆژێک ماوەیەك خۆی بداتە بەر خۆرو هیچ نەخوات. دوای دوو هەفتە بەرۆژوو بوون، پەڵە بەڵەشییەوە نەمابوو. ئەم گەنجە دوای ئەوە بە دڵێکی پڕ لە هیواوە روویکردەوە ژیانو خوێندن.

دوای جگەرو مێشك، پێستی لەش یەکێکە لەو کۆئەندامانەی کە چەندین ئەرکی جیاوازو جۆراوجۆری لەئەستۆیە. پێکهاتەی پێستی لەش زۆر ئاڵۆزەو لەچەندین توێژ دروستکراوە کە بە دەمارە هەستەکییەکانو چندین تۆڕی خوێنیو لووەکانو خانەکانی هەڵگری رەنگو چەوری داپۆشراوە. ئەم بەرگە کە ئاوو گاز دەتوانن لێوەی تێپەڕن هەموو لەشی داپۆشیوەو یەکێکە لەهەستیارترین ئەندامەکانی لەش کە لە بەرابەر گەرماو سەرمای دەرەوەدا پارێزگاری لەگەرمای لەش دەکاتو لەرێگەی ئارەقکردنەوە گەرمی سەرەکی لەش دەستەبەر دەکاتو دەبێتە هۆی ئەوەی شلەمەنییەکانی ناو لەش لەحاڵەتی هاوسەنگیدا بمێننەوەو رێژەیەکی کەمیش پاشەڕۆو خاشاك لەلەش دەکاتەدەر. مادده رەنگییەکەی وەك چەترێك لەش لەبەرابەر تیشکی لەرادەبەدەری خۆرو زیانەکانی دەپارێزێو لەتیشکی خۆر ڤیتامین

"D" دروستدەكات. پێست، خوێن و چەوری پاشەكەوت دەكاو یەكێكە لەئەندامە هەستییەكانی لەش، چونكە لەرێگەی ئەو دەمارە هەستەكییانەوە كە لەدووتوێی توێژەكانی خۆیدا هەیەتی دەبێتە هۆی ئەوەی كە هەستی سەرماو گەرماو فشار بگوازرێنەوە بۆ ناوەندەدەمار(عصب)ییەكان، بە شێوەیك كە ئێمە لەسەری پەنجەماندا هەستی پێدەكەین. زۆر كات ئەم كۆئەندامە گرینگە بەهۆی كەمتەرخەمییەوە، كەلكی خراپی لێوەردەگیرێ و لەچەندین رێگای جیاوازەوە زیانی پێدەگات و تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر دەبێ كە زۆربەی كات هەوكردن دەبێتە هۆی دروستبوونیان. لەزانستی پزیشكیدا بەم نەخۆشییە پێستییانە دەوترێ Drmatitis. پێست تەنها خۆراك لەخوێنەوە وەردەگرێ و هەر پارەیەك خەرج بكرێت بۆ ئەوەی لەدەرەوەڕا خۆراك بەم ئەندامەی لەش بگەیەندرێ، بێسوودە. پێست وەك داپۆشەری لەشی ئێمە لەتەك زۆر شتی جیاوزی دەرەوەی لەشدا لە پەیوەندیدایە كە كاریگەری خراپی لەسەر بەجێدێڵن و بە چەندین شێواز دەتوانن زامداری بكەن. بە خۆشییەوە پێست توانایەكی سەیری لەنۆژەنكردنەوەی خۆیدا هەیە. نابێ ئەو نەخۆشییانەی تووشی پێست دەبن بە جیا چارەسەر بكرێن، چونكە پێست پەیوەندی بە هەموو لەشەوە هەیە. هەوكردنی پێست دەتوانێ بە چەندین شێوازی جۆراوجۆر دەركەوێ كە بۆ نموونە هەموو جۆرەكانی زیبكەو پەڵكەو لیرو گۆرانكارییەكانی پێستو...هتد لەو چەشنانەن. هەرچەشنە ماددە یا مەڵحەم یا كرێمێك كە بۆ چارەسەری هەوكردنی پێست بەكاربهێندرێ، دەبێتە هۆی

زیانگەیاندنی زیاتر بەم کۆئەندامەو چاکبوونەوەکەی دوادەخات. پڕ بوونی لەش لەمادده کیمیاییەکان هۆی دروستبوونی زۆربەی نەخۆشییەکانی پێستە. زۆرترینی ئەو مادده کیمیاییانەی وەك: ئارسن،وجیوەو یۆدو کالیم یا مادده روەکییەکان کە بۆ چارەسەری پێست بەکاردێن رەنگە تەنها لەکورتماوەدا رووی ئەم نەخۆشییە داپۆشن‌و نیشانەکانی بدەنەوە دواوە، بەلاّم لەبنەڕەتدا هیچ یارمەتی چاکبوونەوەی خودی نەخۆشییەکە نادەن. پێویستە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست بەهۆی نەخۆشییەکە بزانریٚ‌و بۆ هەمیشە بنبڕ بکریٚ کە هیچ کرێم یا دەرمانێك ناتوانیٚ ئەم کارە بکات. زۆرێك لەپزیشکەکانی نەخۆشییەکانی پێست ئامۆژگاری نەخۆش دەکەن کە نەچن بۆ حەمام‌و خۆنەشۆن، چونکە لەو بڕوایەدان سابوون‌و ئاو نەخۆشییەکانی پێست خراپتر دەکات. رەنگە ئەم ئامۆژگارییە بۆ سابوون راست‌و بەسوود بێت بەلاّم سەبارەت بە ئاو تەواو پێچەوانەیەو لەهەموو نەخۆشییەکاندا خاوێنی دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشییەکە زووتر چاك ببێتەوەو نەمێنیٚ. ئەگەر لەو کەسانە بپرسی کە تووشی نەخۆشی پێستی بوون، خۆراکیان چۆنە، هەموویان دەلّێن، زۆرخۆرن‌و کەمتر بواری هەرسکردنی خواردنەکە دەدەن. تاوانباری سەرەکی لەم نەخۆشییانەدا، هەمیشە خواردنی لەڕادەبەدەری مادده نشساتەییەکان‌و هەلّە تێکەلّکردنی شتە نەگونجاوەکانە پێکەوە. خواردنی شەکر لەتەك شتە نشساتەییەکان‌و خواردنی پرۆتین‌و نشاستە پێکەوە، هۆی سەرەکی سەرهەلّدانی ئەم نەخۆشییانەن کە قەبزی‌و نەخۆشییەکانی دەزگای هەرسکردن

دروستدەکەن‌و دەبنە هۆی دروستبوونی هەوکردن. ئەگەر نەخۆش بەردەوام دەرمانە کیمیاییەکان بەکاربێنێ، دەبێ پێستی لەشی لەزۆر شوێنەوە تووشی هەوکردن بووبێ، یەکێك لەو دەرمانە کیمیاییانەی لەهەموویان زیاتر دەبێتە مایەی دروستبوونی پەڵەی قاوەیی سووربا‌و Bromakneە کە برۆمی تێدایەو دەبێتە هۆی دروستبوونی زۆر نەخۆشی کە نەخۆشییەکانی پێست لەوانەن‌و ئەم ماددەیە لەزۆرێك لەدەرمانە کیمیاییەکاندا هەیە. نیشانە رواڵەتییەکانی نەخۆشییەکانی پێست تا رادەیەك کەمن. ئەو پەڵە بچووکە زبرانەی (رەنگە مەبەستی زیبکە بێت) لەسەر پێست دەردەکەون، بەرەبەرە دەبنە هۆی وشکبوون‌و توێخ هەڵدان‌و قلیشان‌و هەوکردنی پێست. ئەم نەخۆشییە لەهاویندا کەمترو لەزستاندا زیاتر بڵاوە. بەرەبەرە پەڵە سوورەکان تووشی هەوکردن‌و ئاوسان دەبن‌و دەردەپەڕن‌و زۆر ورووژێنەرن‌و دەخورێن. قەبارەی ئەم پەڵانە هەندێکجار بە هێندەی نۆکێك‌و برجاریش بە ئەندازەی ١٠٠ فلسییەك دەبێ‌و زیاتر دوای ریش تاشین دەردەکەوێ. کەسی نەخۆش هەست بە بێ متمانەیی‌و نەبوونی کەسێتی دەکات‌و کەمتر دەچێتە ناو خەڵکەوەو لەرووی دەروونییەوە هاوسەنگی خۆی لەدەست دەدا. من کچێکی گەنجم دەناسی بەهۆی تووشبوون بەم نەخۆشییەوە دەستی لەکارو چالاکییەکانی هەڵگرت‌و هەرچەند وەرزشکارو مەلەوانێکی زۆر باش بوو، کەچی بۆ ماوەیەکی زۆر وازی لەوەرزش‌و ئەو سەرگەرمیانەش هێنا کە حەزی پێیانبوو. لیرو نەخۆشییەکانی پێست دەتوانن بە هەموو لەشدا بڵاو ببنەوە. لەبەشی خوار پشتێنەوەو لەسەر قاچەکان‌و بە کورتییەکەی لەهەموو

شوێنێکدا دروست دەبن، نەخۆشییەکانی پێست لەو نەخۆشیانەن کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێننەوەو زۆر بە درەنگ چاك دەبنەوە. ئەم نەخۆشییە کە ئەنجامی چەندین ساڵ زیان گەیاندن بە لەش‌و کۆکردنەوەی ژەهرەکانە لەناویدا، کاتێك نامێنێ کە کەسەکە پەی بەهۆی نەخۆشییەکەی خۆی ببات. هەندێکجار کەسی تووشبوو پێیوایە تەواو چاکبۆتەوە، بەڵام لەگەڵ رووداني یەکەم هەڵە لەخواردنەکەیدا سەیردەکات سەرلەنوێ پەڵەکان دەرکەوتوونەوە. زۆر قورسە نەخۆش بتوانێ بۆ ماوەیەکی زۆر خواردنەکانی بە وردی بخاتە ژێر چاودێرییەوەو هەڵە نەکات تا نەخۆشییەکەی چاك بکاتەوە، بۆ ئەم مەبەستە رۆژوو باشترینی شێوازەو دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن بە خێرایی خاوێن‌و نوژەن ببێتەوەو نەخۆش لەدەست ئەم پەڵانە رزگاری ببێت. لەم نەخۆشییەدا پێست وشك دەبێت‌و زۆر بە ئاسانی دەقڵیشێ کە ئەم قڵیشانەش خوورووییەکی زۆری لەتەکدایەو کەسەکە ناچارە زۆربەی کات خۆی بخورێنێت. هەنیشك‌و ئەژنۆو جومگەکان لەهەموو شوێنەکانی دیکە زیاتر تووشی خوروو دەبن. هۆی سەرەکی ئەم نەخۆشییانە بە پلەی یەکەم رەچاوکردنی شێوازی هەڵەیە لەخۆراکدا. منداڵان زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن‌و هەر بۆیە پێویستە منداڵ لەژێر چاودێری کەسێکی پسپۆڕدا رۆژوو بگرێت. زۆربەی کات هەر پێویست نییە کەسی تووشبوو ماوەیەکی زۆر بەرۆژوو بێت. نابێ کەسی تووشبوو شوێنە بریندارەکان بخورێنێ‌و هیچ مەڵحەم‌و دەرمانێکیش بەکار بێنێت، چونکە هەرچەشنە دەستکاریکردنێکی ئەم برینانە رەوشەکە خراپتر دەکات‌و

چاکبوونەوەکە دوادەخات. بۆ ئەوەی ئەو کەسە کەمتر تووشی خـروو بـبێ پێویـستە خـۆی خـاوێن راگرێـت، بـۆ ئـەم مەبەسـتە خۆشـۆردنی بەردەوامی رۆژانە ناهێڵێ خوروو دروست ببێت.

بەشی سێیەم

گەورە بوونی گلاندی پرۆستات

***

گلاندی پرۆستات یارمەتی کردارەکانی ئەندامە سێکسییەکانی پیاوان دەدات و وەك بازنەیەك لەبەشی خوارووی میزەڵداندا وەستاوەو بۆری میز بەو بازنەدا تێدەپەڕێت. ئەم گلاندە بە ئەندازەی گوێزێکی بچووك دەبێ و ماددەیەك دەردەدات کە لەتەك هێکۆکەدا تێکەڵ دەبێت. لەبەر ئەوەی شێوە بازنەییەو بە دەوری بۆری میزەوەیە، گەورە بوونەکەی کەم تازۆر دەبێتە لەمپەر لەبەردەم میزکردندا. پرۆستات لەپیاواندا لەسەرووی تەمەنی ٣٥ساڵیدا دروست دەبێت. هەر بەو شێوەیەی کە ژنان کێشەی منداڵدانیان هەیە، پیاوانیش بە گەورە بوونو ورووژانو هەوکردنی پرۆستات و برینداربوونی بۆری میزو سەمامەی خوارەوەی میزەڵدان تووشی کێشە دەبن. نەخۆشی پرۆستات دەتوانێ پیاوان تووشی دەردو ئازاری توند بکات. ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی وەستانی میز[1] و خراپبوونی میزەڵدان[2]،

---

(١)- Anurie

(٢)- Zystitis

هەروەها دەبێتە هۆی دروستبوونی برین لە کۆئەندامی میزەڵداندا[1]
رەنگە زیادەڕۆیی نەبێ ئەگەر بڵێین هۆی سەرەکی زۆربەی گرفتو
کیشەکانی پیاوانی تەمەن سەرو پەنجا ساڵ بەهۆی گرفتەکانی
پرۆستاتو کاریگەری ئەوە بەسەر کۆئەندامەکانی دەوروبەرییەوە.
بەشێکی زۆر لەنەخۆشییەکانی پیاوان (لە سەرووی پەنجا ساڵییەوە)
بەهۆی ئەو کەموکوورییانەوەیە کە بەهۆی خراپبوونی پرۆستاتەوە
دروست دەبن. ئەم لووە لەتەمەنی گەنجییەوە دەست دەکات بە گەورە
بوونو تەنانەت لەتەمەنەکانی سەروی هەفتاشەوە مرۆڤ تووش
دەکات. زیاتر پیاوە قەڵەوەکان تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، بە
تایبەت ئەو کەسانەی ورگو سمتو رانیان گەورەیەو زۆرتر بە
دانیشتنەوە کار دەکەن. قەڵەویو دانیشتن لەرادەبەدەر کار دەکەنە
سەر سووڕی خوێن لەحەوزداو هۆی سەرەکی گەورەبوونی پرۆستاتە،
بەلام ئەوە بەو مانایە نییە کە کەسە لەڕولاوازەکان تووشی ئەم
نەخۆشییە نابن. گەورە بوونی پرۆستات دەبێتە هۆی ئەوەی لەهەموو
جارە میزکردنێکدا، بڕێك میز لە میزەڵداندا بمێنێتەوە[2]. ئەو
فشارەی لووی پرۆستات لە کاتی گەورە بوونیدا دەیخاتە سەر بۆری
میزو سەمامەی هاتنە دەری میز لە میزەڵدانەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی
کە میزەڵدان نەتوانێ وەك پێویست خۆی بەتاڵ بکاتەوەو تا پرۆستات
گەورەتر ببێ بەو رادەیە بڕی ئەو میزەش کە لە میزەڵداندا
دەمێنێتەوە زیاتر دەبێت. ئەمجۆرە گرفتانە لەو پیاوانەدا دروست

---

(١)- Ulcus vesicae

(٢)- miktion

دەبێ کە تەمەنیان لە ٣٥ ساڵ تێپەڕ بووبێت. بەهۆی باش کارنەکردنی جگەرەوە میزکردن دوادەکەوێو بەرەبەرە کەسەکە لە میزکردندا تووشی کێشەو گرفتی زیاتر دەبێت. کاتێك پیاوان دەگەنە تەمەنی ٥٥ یا ٦٠ ساڵی تووشی وەستانی میز دەبنو نزیکەی ٢٠CC میز لە میزەڵدانیاندا دەمێنێتەوەو لەگەڵ میزکردندا تووشی کێشە دەبنو بەرەبەرە رادەی ئەو میزەی لە میزەڵداندا دەمێنێتەوە زیاتر دەبێ. ئەو میزەی لە میزەڵداندا ماوەتەوە دەوری ژەهر دەبینێو بەرەبەرە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تەواوی کۆئەندامەکە ژەهراوی ببێت. کەسی تووشبوو، تووشی ئازارو ناڕەحەتی دەبێو تەنانەت رەنگە دواجار مردنی بەدواوە بێت. گەورە بوونی پرۆستات بە تێپەربوونی کات میزەڵدان دادەخزێنێو وادەکات کەسەکە بە گرانی میزی بۆ بکرێو میزی زیاتر لە میزەڵداندا کۆ ببێتەوە. لەم حاڵەتەدا میزەڵدان هەستیارتر دەبێو کردەی میزکردن زیاتر تووشی کێشەو گرفت دەبێت. کۆبوونەوەی میز لە میزەڵداندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە دیواری ناوەوەی میزەڵدان تووشی هەوکردن ببێت. گەورە بوونی پرۆستات دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی میز لە میزەڵدانداو هەروەها دەبێتە هۆی هەوکردنی بۆرییەکانی میزی[1]ش. کاتێك دیوارەکانی ناوەوەی میزەڵدانو بۆرییەکانی میز(کە هەمان پێکهاتەی دیوارە لینجی دیواری ناوەوەی لووتودەمو قورگیان هەیە)ص١٣٧ تووشی هەوکردن دەبن بەڵغەم(لینجی)ی زیاتر دروست دەکەن کە نیشانەی هەوکردنیانە. هەوکردنە بەردەوامەکانی زالکی میزەڵدان دەبێتە هۆی

(١)- Urethritis

ئـەوەی لـەم شـوێنەدا بـرین دروسـتببێ‌و خـوێن بـەربوونێکی کـەم ڕوودات، دیارە هەمیشە بەو شێوەیە نییەو کەمتر ئەمجۆرە برینانـە دەبنـە هۆی دروسـتبوونی شێرپەنجە. ئەگـەر شـانە ورووژاوەکـان ڕەق ببن‌و ببن بە برین ئەو کاتەیە کە شکڵ‌و قـەوارمیان دەگۆڕێ‌و تووشـی شـێرپەنجەی پرۆسـتات دەبێـت. کۆمەڵگـەی پزیـشکی پـەی بـەهۆی هـەوکردنی پرۆسـتات نـەبردووە. بـە بـاوەڕی مـن هـۆی هـەوکردنی پرۆستات ڕەچاوکردنی شێوازی هەڵەیە لەژیانداو لەهـەمووان گـرینگتر خـواردن‌و خواردنـەوەی خراپـە، ئەگـەر زیـادەڕۆیی لـەژیانی سێکسی بخەینە پاڵ ئەو دووانە ئیتر هیچ گومانێك بۆ دروسـتبوونی هـەوکردن نامێنێتـەوە. کەمتەرخـەمی لـەم بوارانـەدا دەبێتـە هـۆی ئـەوەی نەخۆشـیەکە ڕۆژ بـە ڕۆژ خـراپتر ببێـت. لەبیرمـە ڕۆژێـك لەتـەك کەسـێکی تووشـبوو بـە پرۆسـتات قـسەم دەکـرد، ئـەو نیـشانەکانی نەخۆشـییەکەی‌و ئـەو شـێوازە چارەسـەرییەی بـۆ بـاس دەکـردم کـە پزیـشکەکەی بـۆی دانـابوو. ئـەو دەیـووت وەك وڵاخ نانمـدەخوارد. پزیـشکەکەی هیـچی سـەبارەت بـە خـۆراك پـێ نـەوتبوو، بـەڵکو تـەنها گرینگی دابـوو بـەو دەرمانانـەی کـە دەتـوانن تۆزێـك ئازارەکـە هێـوری بکەنـەوە. تـا ئێـستا هـیچ ڕێوشـوێنێك بـۆ نەخۆشـی پرۆسـتات نەگیراوەتەبـەر کـە جێگـەی ڕەزامەنـدی بـێ‌و تـەنها چـەقۆی نەشتەرگەرەکانە کە هەموو ڕۆژێك تیژتر دەبێ تا باشتر بتـوانن لـووی پرۆستات بەتەواوی یا بەشێکی دەربێـنن، ئەمـە لەحاڵێکدایـە هیـچکام لەم کارانە ڕۆڵێکی باش لەچاکبوونەوەی ڕەوشـی گشتی نەخۆشـەکەدا نابینن‌و ڕەوشی تەندروستی نەخۆشەکە خراپتر دەکەن.

باشە هەر لەبنەڕەتدا هۆی سەرکی ئەم نەخۆشییە چییە؟ کوردو کرمانج دەبێ بڵێین تا ئێستا شێوازێك نەدۆزراوەتەوە بتوانێ شێوازی لارو خواری ژیانی ئێمەی مرۆڤ بخاتەوە سەر راستەڕێ[1]. ئایا دەکرێ بە نەشتەرگەری خوویەکی زیانبەخشی رۆژانە نەهێڵین؟ ئەگەر حاڵەتی نەخۆشییەکە بە شێوەیەك ترسناك بووبێ، ئایا هەر بەڕاستی کێشەکە بۆ هەمیشە چارەسەر دەبێت؟ زۆرترین گرفتو کێشەی دوای نەشتەرگەری پرۆستات کاتێك دەست پێدەکات کە کەسی توشبوو بەهۆی کەمی زانیاری سەبارەت بە نەخۆشییەکەی لەسەر شێوازە تێکدەرەکانی ژیانی پێشووی بەردەوام بێو هیچ گۆڕانێك لەژیانیدا دروست نەکاتو هەروا لەسەر ژیانە نەخۆشی هێنەرەکەی پێشووی بەردەوام بێت. لەمحاڵەتەدا نەك تەنها گرفتو کێشەی پرۆستاتی چارەسەر نەکردووە، بگرە کۆئەندامی کردنەدەرەوەی میزو ئامرازی زاوزێو تەواوی لەشی تووشی کێشەو گرفت دەبێت. چۆن دەکرێ کەسێك هەروا لەسەر ئەو خووە زیانبەخشانەی پێشووی بەردەوام بێ کە نەخۆشییان بەدواوەیەو ئەو کات چاوەڕوانیش بێ بە لەشساغی بمێنێتەوەو بە تەما بێ نەشتەرگەری چاکی بکاتەوەو لەشەڕی نەخۆشی رزگاری بکات؟ رەنگە نەخۆش لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە بۆ ماوەیەکی کەم لە ئازار رزگاری ببێ، بەڵام لەدرێژ ماوەدا دەبێ سزای ئەم نەشتەرگەرییەش وەرگرێتەوە، چونکە بە نەشتەرگەریو

[1] بە پێچەوانەی رای نووسەرەوە رێگای سەرجەمی پێغەمبەران(کە دووامەمینیان کامڵترینیانە) ئەو راستە رێیە کە ئەگەر مرۆڤەکان بیگرنەبەر لەهەموو روویەکەوە بەرەو بەختەوەری دەچن.و

دەستکاریکردنی ئەو کۆئەندامە بۆتە هۆی دروستبوونی کەم‌وکووڕی تیایدا. کەسە پیرەکان چونکە ناتوانن واز لەخووی چەندین ساڵەیان بێنن، نەشتەرگەرییان بۆ دەکرێت. ئەم کەسانە تەنها کاتێك بەخت یاوەریان دەبێ جاریکی دیکە لەشساغی لە ئامێز بگرنەوە کە واز لەخووە زیانبەخشەکانیان بێنن‌و وەك بوونەوەرێکی سروشتی تەندروستانە بژین. کاتێك هەوکردنی پرۆستات گەشەی کردو گەورە بوو، ئەو چانسە کەم دەبێتەوە کە کەسی تووشبوو بەتەواوی چاك ببێتەوە. تەنانەت ئەگەر مرۆڤ شێوازێکی تەندروستیش لەژیانیدا ڕەچاو بکات، هەر بگەڕێتەوە سەر ژیانی پێشووی، زۆر زوو تەواوی کێشەو گرفتەکانی پێشوو ڕووی تێدەکەنەوەو ئەو پرۆستاتەی کە بچووك بۆتەوە سەرلەنوێ گەورە دەبێتەوە، ئەم بابەتە سەبارەت بە هەموو نەخۆشییەکان وەك یەکە. کاتێك نەخۆش زانی هۆی نەخۆشییەکەی چییە کەچی ئامادە نەبوو لەپێناو گەڕانەوە لەشساغییەکەیدا واز لەخووە نەخۆشیهێنەرەکانی بێنێ، مەحاڵە بە تەواوی چاك ببێتەوە. تەنانەت ئەگەر بەهۆی ڕۆژووەوە نەخۆشییەکەی باشتر بووبێ بەو مانایە نییە کە بەتەواوی چاك بۆتەوەو هەر کارێك حەزی لێیەتی بیکات‌و بچێتەوە سەر ژیانە کاولکارییەکەی پێشووی. کەسێك زانی هۆی نەخۆشییەکەی چییە دەبێ پتەوو خۆراگرانە لەبەرامبەر ئەو شتانەدا بوەستێتەوە کە ژیانیان خستۆتە مەترسییەوەو واز لەهەموو ئەو شتانە بێنێ کە نەخۆشی دەخەن. ئەگەر کەسێك ئەوەندەی هیمەت لەخۆی نیشاندا ئەو کات دەتوانێ هیوای بەوە بێ کە لەشساغ دەبێتەوە، بە پێچەوانەوە

بەرۆژوو بوون ناتوانێ خووە زیانبەخش‌و تێکدەرەکانی کەس لەناو بەرێت[1]. من لەماوەی کاری پزیشکیمدا سەروکارم لەتەك ئەم نەخۆشییەدا هەبووە. هەندێکجار ئەو لووە بە رادەی سێ لەسەر چواری تۆپێك (تۆپی پێ) گەورەو توندو رەق دەبێ، بەشێوەیەك کە ناچارە دەبن بۆ بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان "کاتۆد" بەکار بێنن‌و ئەمەش بۆ نەخۆش زۆر بەژانە، بەڵام دوای هەفتەیەك بەرۆژوو بوون، توندی پرۆستات نامێنێ‌و قەبارەکەی دەگەرێتەوە دۆخێك کە نەخۆش دەتوانێ بێ گرفت میز بکات. ئاساییە کە دوای ماوەیەکی زۆر پرۆستات دەگەرێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی. هەندێکجار مەحاڵە لوویەك گەورە بوو بچووك ببێتەوە. بەڵام لەزۆربەی حاڵەتەکاندا دەکرێ ئەوەندە بچووك ببێتەوە کە نەخۆش بتوانێ بێ کێشە میز بکات‌و کەمتر بە دەست ئازاری پشت‌و حەوزو رانەکانییەوە بناڵێنێ، هەندێك لەو نەخۆشانەی پرۆستاتیان هەیە تووشی قۆڵۆن‌و ئازارەکانی سیاتیکیش دەبن. کاتێك تووشبوانی ئەم نەخۆشییە لەم ئازارانە رزگاریان دەبێ کە پشوو بدەن‌و بچنە جێگاوەو بە تەواوی واز لەخواردن بێنن. ئەو پیاوانەی بەهۆی گەورە بوونی پرۆستاتەوە تووشی ئازار دەبن، دەبێ شەوانە هەستن‌و بچن میز بکەن. لەم حاڵەتەدا مێزەڵدانی ورووژاو ناتوانێ بڕی ئاسایی میز لەخۆیدا راگرێت. ئەم خەو تێکچوونی شەوانەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆش لاوازتر ببێت. من هەندێك نەخۆشم بینیوە شەوانە لەنێوان

---

[1]- بە پێچەوانەوە ئەگەر رۆژووی ئاینی وەك خۆی‌و بە پێوانەی سوونەتی پێغەمبەر(ص) بگیرێت دەتوانێ مرۆڤ لە خووە خراپەکانیش دوور بخاتەوە.و

١٥ بۆ ٢٠ جار هەستاونەوە بۆ میزکردن؛ هەروەها هەندێك نەخۆشم هەبووە دوای چەند رۆژ نان نەخواردن ١٣ سەعات خەوتوونو تەنانەت یەکجاریش هەڵنەستاونەوە. ئەو نەخۆشانەی لەکاتی میزکردندا گرفتو کێشەی زۆریان هەبووە، دوای چەند رۆژ نان نەخواردن، توانیان سەرلەنوێو بێ هیچ کێشەیەك وەك کاتی گەنجییەتییان میز بکەنو هیچ هەست بە ئازار نەکەن. ئەوانەی تووشی پرۆستات بوون، ئەگەر ژیانیان نەگۆڕن، رۆژوو هیچ دەردێکیان تیمار ناکات. ئەگر بەهۆی رۆژووشەوە ئازارەکە کەم ببێتەوە، زۆر ناخایەنێو سەرلەنوێ هەموو شتێك وەك خۆی لێدێتەوە. رۆژوو تا رادەیەك بەسوودە، بەڵام بۆ ئەوەی لەشساغی هەبێ دەبێ تەندروستانە بژینو لەسەری بەردەوام بین، ئەمەش پێویستی بە خۆراگریو تێگەیشتن هەیە. دەکرێ ئەو چاوەڕوانییەمان لەرۆژووی کورت ماوە هەبێ کە تەنها لووە گەور بووەکە بچووك بکاتەوەو وابکات بێ ئازار میز بکرێت، ئەگینا چارەسەری تەواو چاوەڕوانییەکی نابەجێیە. ئەگەر کەسی نەخۆش بەتەواوی ژیانی خۆی نەگۆڕێ رۆژووش ناتوانێ کارێکی ئەوتۆ بکات. من زۆر نەخۆشم هەبووە هەرگیز بۆ جارێکی دیکە تووشی پرۆستاتو وەستانی میز نەبوونەوە. گرینگ ئەوەیە مرۆڤ بزانێو فێر ببێ کە دەکرێ لەرێگەی رۆژووەوەو بێ نەشتەگەری لەئازاری پرۆستات رزگاری ببێت. ئەگەر ئەو کەسەی تووشی پرۆستات بووە بۆ یەکمجار ئازایەتی بنوێنێو بەرۆژوو بێ، پرۆستاتەکەی بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی، هەروەها شێوازێك فێربووە کە لەچاو نەشتەرگەریدا متمانەی زیاتری پێدەکرێو هەرکات خۆی بە باشی

بزانـێ بـەرۆژوو دەبـێو لەنەهامـەتی ئـازار رزگـاری دەبێـت. ئەگـەر کەسێك فێری ئەمە بوو، رەنگە دواتر لەژیانیدا چەندین بڕیاری دیکە بـداتو شـێوازی ژیـانی خـۆی بـە شـێوەیەك بگـۆڕێ کـە چـیتر تووشـی پڕۆستات نەبێتەوە.

بەشی سی و یەك

نەخۆشییەكانی كۆئەندامی زاوزێ "سووزەنەك"[١]

***

كەسێك تەلەفۆنی بۆ كردمو وتی: تووشی سووزەنەك بووم، دەبێ چی بكەم؟ لەوەلامدا وتم، بچۆرە ناو جێگاو هیچ مەخۆو تا دەتوانی پشوو بدە. لەوەلامدا وتی: من كار دەكەم بەو رەوش و بارودۆخەی كە تیایدام ناتوانم بەرۆژوو بم. سەرلەنوێ پرسیاری كردەوە: ئایا دەتوانم پنیسیلین بخۆم؟ پێموو ت ئەمجۆرە ئانتی بایۆتیكانە بۆ ماوەیەك نیشانەكانی نەخۆشییەك دەبەنەوە دواوە، بەلام پاش ماوەیەك سەرلەنوێ نەخۆشییەكە بە شێوەیەكی خراپتر سەرهەلدەداتەوە. پاش تۆزێك وەستان، وتی هیچ چارەیەكم نییە؛ ناچارم بەكاریان بێنمو پاشان تەلەفۆنەكەی داخستەوە. پاش چەند رۆژێك دووبارە تەلەفۆنی كردەوەو بە خۆشحاڵییەوە وتی، پزیشكێك پنیسیلینی بۆ داناوەو ئەویش خواردوویەتیو لەئێستاشدا تەواو باشە. لەراستیدا ئەو داماوە نەیدەزانی چی لەگەڵ خۆیدا دەكاتو تەنها دڵی بەوە خۆش بوو لەئێستادا شەڕی نەخۆشییەكەی لەكۆڵ بۆتەوە. دوای چەند رۆژی دیكە بۆ جاری سێیەم تەلەفۆنی كردو وتی: دووبارە نیشانەكانی

---

(١)- Tipper

نەخۆشـییەکە دەرکەوتوونـەوەو دیـار بـوو زۆر دەترسـاو سـەرلەنوێ پرسیاری کرد، ئایا لەباتی رۆژوو دەتوانم تەنها میوە بخۆم؟ من پێموت ئەگـەر مەبەسـتتە زووتـر چـاك ببیتـەوە باشـتر وایـە بـەرۆژوو بـی، ئەگەرنا رەنگە زۆر بخایەنێ تا نەخۆشییەکەت چارەسەر بێ‌و تەنانەت رەنگـە کۆئەندامـەکانی دیکـەی لەشیـشت ناسـاز بـبن. دواجـار رازیبـوو بەرۆژوو بێـت. ئێـستا چـەند رۆژ بەسـەر رۆژووەکەیـدا تێپـەڕ نـەببوو تەواوی نیشانەکانی نەخۆشییەکە رەویبوونەوە.

رێکخـراوی تەندروسـتی جیهـانی، سـەردەمێك رایگەیانـدبوو لـە هەموو دنیادا جۆرەها ئانتی بایۆتێك (ئەوانەی کە خراونتـە بـازاڕەوە) لەسەر نەخۆشی سـووزەنەك تاقیکراونـەوە، بـەڵام هـیچ کامیـان دەوری نـەبووە. هـەموو سـاڵێك بـە ملیۆنـان کـەس تووشـی ئـەم نەخۆشـییە دەبـــن‌و ئـــەو دەرمانانـــەی لەســـەرەتاوە بەســـوود بوونەکـــەیان راگەیەندرابوو، بەکردەوە بێ کەڵك دەرچوون‌و ئەم نەخۆشییە درمیـە بەردەوام لەزیاد بووندایە. پێشتر پزیشکەکان قەناعـەتیان بـە ملیۆنـان میرمنداڵ‌و گەنج‌و کوڕو کچ کردبوو کـە ئەگـەر یـەکجار بـە پنیـسیلین خۆتان بکوتن هەرگیز سووزەنەك ناگرن. ئەو ئامارو ژمارانەی ئـەمڕۆ سەبارەت بە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە لەناو کەسانی تەمەن ١٥ بۆ ٢٥دا رادەگەیندرێ ئاماژەن بـۆ ئـەوەی نـەك تـەنها ئـەم نەخۆشـییە بـە پنیـسیلین‌و جۆرەکـانی ئـانتی بایۆتیـك کـۆنترۆڵ‌و چارەسـەر نـەبووە، بـــەڵکو رۆژ لـــەدوای رۆژ لەپەرەســـەندندایەو نەخۆشـــخانەکان‌و ناوەندەکانی چارەسەرکردن پڕن لەو میرمنداڵ‌و گەنجانەی تووشی ئەم نەخۆشـییە یـا نەخۆشـییەکانی دیکـەی کۆئەنـدامی زاوزێ دەبـن. ئـەو

کاتەی ئانتی بایۆتیک دۆزرایەوە، هیوایەکی بێ بنەما لەکۆمەڵگای پزیشکیدا دروستبوو کە هەڵخەڵتێنەرو چەواشەکارانە بوو، بەشێوەیەک کە کۆمەڵگای پزیشکی خۆی دان بەوەدا دەنێ، پنیسیلین‌و ئەستێرپتۆمایسین هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر نەخۆشی سووزمنەک نییەو بەکارهێنانیان بێسوودەو ئەو باکتریاو ڤایرۆسانەی ئەم نەخۆشییە دروست دەکەن لەبەرامبەر ئەم دەرمانانەدا خۆراگرن‌و کەم تا زۆری بەکارهێنانی دەرمانەکان هیچ جۆرە کاریگەرییەکی لەسەر ئەم نەخۆشییانە نییە. ئەم بابەتە دۆزینەوەیەکی نوێ نییە. باشە چۆن دەکرێ بە لێدانی دەرزییەکی پنیسیلسن بۆ هەمیشە لەتووشبوون بە نەخۆشییەک پارێزراو بین؟ زۆرجاریش ئەم تیۆرییەیان سەبارەت بە نەخۆشییە بەناو درمەکان بەکارهێناوو هیواداربوون کۆرپەیەک کە لەبەرابەر ئاوڵەو سوورێژەو...هتددا دەکوترێ هەرگیز تووشی ئەم نەخۆشییە نەبێت، بەڵام واقیع شتێکی دیکەی دەرخست‌و ئەویش ئەوەبوو کە سەرەڕای کوتران، ئەم منداڵانە تووشی ئاوڵەو سوورێژەو...هتد بوون. رەنگە هەموو مرۆڤێک لەماوەی ژیانیدا چەنین جار تووشی سووزمنەک ببێت. پسپۆڕانی رێکخراوی جیهانی تەندروستی تەنها هیوایان بەوەیە دەرزییەک بدۆزرێتەوە کە مرۆڤ لەتووشبوون بەم نەخۆشییە بپارێزێت. ئەم پسپۆڕانە تەنها مێشکی خۆیان بەم بیرو فیکرانە ئاڵۆزو ماندوو دەکەن. چەندین ساڵی ئازگارە بەهیوان کەچی هیچیان نەدۆزیوەتەوە، بەڵام هێشتاش بە شوێن شتێکدا دەگەڕێن کە هەر نییە. بەر لەوەی پنیسیلین بدۆزرێتەوە من تووشبووانی سووزمنەکیشم چارەسەر دەکرد، تا ئەوەی

کە دەنگۆی ئەم شتە بەناو پەرجوو(معجزە) ئاسایە دەرکەوتو نەخۆشەکان پێیان وابوو بە دوو/سێ دەرزی پنیسیلین سەرلەنوێ لەشساغییان بۆ دەگەڕێتەوەو بۆ هەمیشە لەم نەخۆشییە دەپارێزرێن. هەندێك لەنەخۆشەکان هەر لەگەڵ بیستنی هەواڵی دۆزینەوەی پنیسیلین‌و کاریگەرییە پەرجوو ئاساکانی، کلینیکەکەی منیان جێهێشت (ئەویش لەبەر ئەوەی لێدانی دەرزی پنیسیلین لەچاو رۆژوو گرتن ئاسانترە)، بەڵام زۆری نەخایاند پەشیمان دەبوونەوەو دەگەڕانەوە بۆ سەرلەنوێ دەستپێکردنەوەی رۆژووەکانیان. ئەو کچانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن کەمتر تووشی ئازار دەبن‌و زووتر لەکوڕانیش چاك دەبنەوە، چونکە لەرووی پێکهاتەی فیزیکییەوە، رێڕەوو بۆرییە نەخۆشەکانی ئەوان لەهی کوڕان هەراوترە. سڕینەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەرێگەی بەکارهێنانی پنیسیلین‌و دەرمانە کیمیاییەکانەوە زۆر جیاوازە لەچارەسەری راستەقینە. دەکرێ بە دەرمانەکان نیشانەکانی نەخۆشییەکە بشارینەوە، بەڵام چارەسەرییەکەی پێویستی بە چەندین پرۆسەی دیکە هەیە کە دەبێ لەش خۆی دیاری بکات‌و بیگرێتەبەر. لەشساغی‌و ساغکردنەوە کاری لەشە. سووزەنەك لەریزی ئەو نەخۆشییانەدایە کە دوای خولێك خۆی چاکدەبێتەوە، ئەو کەسە دەرمان وەرگرێ یا وەرینەگرێ چاکدەبێتەوە. شتنی ئەو شوێنە بە ئاوی گەرم باشترین کۆمەکە کە بەم نەخۆشە دەکرێ‌و پشووو بەرۆژوو بوون دەبێتە هۆی ئەوەی ئەم نەخۆشییە زۆر خێرا چارەسەر ببێ‌و نەهێڵێ پەرەبستێنێت. هەر شتێك ببێتە هۆی بەهەدەر چوونی وزەی لەش

دەبێتــە مایــەی وەدەرەنــگ کــەوتنی چــاکبوونەوەکەو دروســتبوونی زەمینــە بـۆ تووشـبوونی لـەش بـە نەخۆشـییەکانی دیکـە. بـۆ نموونـە، جگــەرە کێــشانو خواردنــەوە مــاددە ئەلکۆلییــەکانو زۆرخــۆریو زیادەڕۆیی لە پەیوەندی سێکسیداو درەنگ خەوتنو زۆر کارکردن، لەو شـتانەن کـە نەخۆشـی سـووزەنەك شـپرزتر دەکـەن. بـۆ ئـەوەی ئـەم نەخۆشییە چارەسەربێ پێشنیارم ئەوەیە کەسی تووشبوو ئەوەنـدەی دەتوانێ ئاو بخواتەوە بۆ ئەوەی لەم ڕێگەیەوە بۆرییەکانی کۆئەنـدامی زاوزێ بـاش بـشۆرێنەوەو بـەردەوام میزەڵـدان بـەتاڵ ببێتــەوەو ئـەو ماددانــەی دەبنــە هــۆی هــەوکردن بکرێنــەدەر. ئەگــەر میکرۆبێــك لەدەرەوە بـەر لـەش بکـەوێت زۆر خێـرا دەگوازرێتـەوە بـۆ میزەڵدانو ئەو شوێنانەی تووشی هەوکردن هاتوون، هەربۆیە ئـەو کوڕو کچانەی تووشی ئەم نـەخۆشـییە بـوون دەبـێ وریـابن لـەم حاڵەتـەدا ئەوەنـدەی دەتــوانن پاكوخــاوێنی بپــارێزنو هــیچ جــۆرە کــرێمو دەرمانێــك بەکارنەهێنن. بـە بۆچـوونی مـن رۆژوو دەبێتـە هـۆی ئـەوەی کـە ئـەم نەخۆشییە لەڕێگەی لەشو زۆر خێرا چارەسـەر ببێت. ئەگـەر کەسـی تووشبوو لەدۆخێکدا نەبوو بتوانێ بەرۆژوو ببێ دەتوانێ رۆژانە تـەنها سێ ژەم میوەی تـازە بخوات، بـۆ ئـەوەی هـەم بتوانـێ کـاری رۆژانـەی بکاتو هـەم بـە سـوود وەرگـرتن لـەڤیتامینو مینرالە سروشتییەکان لەشی ئەو تواناییەی تێدابێ کە کاری رۆژانەی راپەڕێنێت. بەمشێوەیە نــەخۆش چــاك دەبێتــەوەو نەخۆشــییەکەش پــەرە ناســتێنێت. کەمکردنــەوەی خــواردن وادەکــات نــەخۆش هەســت بکــات باشــترەو ئازاریــشی کــەمتر بێتــەوە. رۆژوو دەتوانــێ زۆر خێــرا ببێتــە هــۆی

چاکبوونەوەی ئەم نەخۆشییە. جارێکی دیکەش دەیڵێمەوە کە ڕۆژوو نەخۆش چاك ناکاتەوە، بەڵکو ئەوە لەشە کە لەکاتی بەڕۆژوو بووندا هەلومەرجێکی بۆ دەڕەخسێ و دەتوانێ باشتر و دڵنیاتر و خێراتر خۆی هاوسەنگ بکاتەوە.

بەشی سی‌و دووەم

نەخۆشی لەرزۆکی[1]

***

ژنێکی تەمەن چل ساڵ کە هەر لە زگماکەوە لەرزۆکی لەگەڵدا بوو، لەتەك مێردەکەیدا کە بازرگانێکی نەمسایی بوو، دوای ئەوەی بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە سەرجەم پزیشکە پسپۆڕەکانی نەمسای کردو تەواوی شێوازە باوەکانی چارەسەری تاقیکردەوە، بڕیاریدا بۆ چارەسەر رووبکاتە ئەمریکا. ئەم خانمە کە خەڵکی کۆستاریکا بوو لەتەك مێردەکەیدا سەردانی ئەمریکای کردو راوێژی بە زۆر پزیشکی پسپۆڕ کردو هەموویان ئەو شێوازانەیان بۆ دادەنا کە پێشر تاقیکردبۆوە. دواجار پێیدەڵێن شێوازێکی سروشتی تەندروستی هەیە بۆ ئەمیش تاقی ناکەیتەوەو ئەم خانمە دەچێ بۆ یەکێك لەو دامەزراوانەی کە ئەم شێوازەی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکاردەهێناو لەوی دەیخەوێنن. لەوێ پێیان وتبوو بچێتە ناو جێگاوەو واز لەخواردن بێنێت. یەکەمجار بۆ ماوەی سی رۆژ بەرۆژوو بوو، بەڵام پاش شکاندنی رۆژووەکەی هەستدەکا دووبارە نیشانەکانی

---

(١)- Parkinson

نەخۆشـــییەکەی[1] لێدەرکەوتۆتـــەوەو هێـــشتا نەخۆشـــییەکەی بنـــبڕ نـــەبووە. لـــەماوەی ڕۆژووەکـــەدا هـــیچ نیـــشانەیەکی ئـــەم نەخۆشـــییە نـــەمابوو، بـــەڵام لەگـــەڵ دەســـتکردنەوە بـــە خـــواردن ســـەرلەنوێ دەرکەوتنـــەوە. دوای چـــەند ڕۆژ خـــواردن (بـــە شـــێوازی سروشـــتی تەندروستی) دووبارە دەستی کردەوە بە ڕۆژوو گرتن. ئەمجارەش دوای شکاندنی ڕۆژووەکەی هەستی کرد هێشتاش لـەرزینی هـەر مـاوە بـەڵام زۆر کەمتر بووە. هانمدا تا ئەمجارەش (سێیەمجار) بەڕۆژوو بێ‌و دوای شـکانی ڕۆژووەکـەی هەسـتیکرد هـیچ نیـشانەیەك لەنەخۆشـییەکەی نـەماوە. دەسـاڵ بەسـەر ئـەم بەسـەرهاتەدا تێدەپـەڕی‌و ناوەنـاوە سەرپەرشتیاری کلینیکەکەمان تەلـەفۆنی بۆدەکات، ئـەو خانمـە دەڵـێ لـەماوەی ئـەو دە ساڵەدا تەنانـەت بـۆ جـارێکیش لەشـم نەلـەرزیوەو خـەریکی ماڵـداری خـۆمم‌و تەندروستیـشم زۆر باشـە. لەماوەیـەی ٩ مانگی چارەسەردا ئەم خانمە چاك بۆوەو لەم ماوەیەشدا ژیانی ئاسایی خـۆی دەبردەسـەر کـە بـە پێـی شـێوازی تەندروسـتی سروشـتی بـۆی داڕێـژرابوو. دیـارە هەمیـشە بـەو شـێوەیە نییـە کـە ئـەم نەخۆشـییە بەتەواوی چاك ببێتەوەو هـەموو نیـشانەکانی بـۆ هەمیـشە بنبڕ بـبن، بەڵام ئەم خانمە تایبەت بوو.

زۆربـەی ئـەو کەسـانەی تووشـی ئـەم نەخۆشـییە دەبـن، ئەگـەر بەپێی شێوازی تەندروستی سروشتی چارسەریان بۆ دابندرێ، دەتـوانن کـاری ڕۆژانـــەیان بـــە ئاســـانی ئـــەنجام بـــدەن، بـــەڵام نیـــشانەکانی نەخۆشـــییەکە بەتـــەواوی بنـــبڕ نـــابن‌و تـــا ڕادەیـــەك لـــەرزینی هـــەر

---

(١)- Tremor

دەمێنێت. ئەو کەسانەی چەندین ساڵی ئازگار ئەم نەخۆشییەیان لەتەکدا بووەو لێیان قورس بووەو پەرەی سەندوە، بەدەگمەن نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیان بە تەواوی لەکۆڵ دەبێتەوە. بە گشتی نەخۆشەکان کاتێك پەنا دەبەنە بەر شێوازی تەندروستی سروشتی کە تارادەیەك درەنگ بووەو نەخۆشییەکەیان پەرەی سەندووە. ژمارەیەکی زۆر کەم لەنەخۆشەکان لەسەرەتای نەخۆشییەکەیاندا بۆ چارەسەری پەنا دەبەنە بەر ئەم شێوازە. من لەهەموو دەورانی پزیشکی خۆمدا نەمدیوە نەخۆشێك بێتە لامو بڵێ بۆ یەکەمجارە تووشی لەرزینی ئەندامەکانم بووم. زۆرجار کات درەنگ بووە ئەمجار نەخۆشەکان دەکەونە بیری نەخۆشییەکەیان.

جۆرێکی دیکەی لەرزینی ئەندامەکانی لەش (پارکینسۆن ئیدۆپاتی)یە کە دکتۆر پارکینسۆن لە ساڵی ١٨١٧دا باسیکردووە، ئەم نەخۆشییە لە تەمەنی پیریدا سەرهەڵدەدا. ئەم نەخۆشییە لەتەمەنی چل ساڵ بەدواوە دروست دەبێ‌و زیاتر پیاوانیش تووشی دەبن. لەنیشانە دیارەکانی ئەم نەخۆشییە ئەوەیە کە کەسەکە جومگەکانی وشك‌و ماسولکەکانی رەق دەبن‌و خێرایی جووڵاندنی ئەندامەکانی لەشی کەم دەبێتەوە. هەروەها زیاتر ئەو کەسانە تووشی دەبن کە زۆربەی کات بە دانیشتنەوە کاردەکەن‌و کەمتر جووڵەیان هەیە، کاتێك لەرزینەکەیان نامێنێ کە بجووڵێن. کاتێك کە نەخۆشییەکە پەرە بستێنێ لەرزینی بەردەوامی ئەندامەکان‌و رەقی ماسوولکەکان Rigorو قورس بوونی جووڵە سروشتییەکانی لەش‌و ئەبلەق بوونی

چاوە کراوەکـان بـۆ چـاوترووکانو نـەجووڵانی دەموچـاو[1] هاتنـە خـوارەوەی لیکـی زۆر بـە دەمـدا کـە لەنیـشانە دیارەکـانی ئـەم نەخۆشییەن، دەردەکەون.

تـەنها لەئـەمریکادا ٢٨٠٠٠٠ نەخۆشی پارکینـسۆنی هـەنو هـەموو ساڵێکیش ٣٦٠٠٠ کەسیان پێ زیاد دەبێت. ئـەم لەرزینـە زیـاتر بـەهۆی سستبوونی ماسوولکەکانو کورت بوونەوەیان دروستدەبێت. دیـارە ئـەم نیـشانانە تـەنها تایبـەت نـین بـە نەخۆشـی پارکینـسۆنو لەنەخۆشییەکانی دیکەشدا ئەم نیشانانە هەنو دەردەکەون. بۆ نموونە کاتێك دەمارە هەستەکییەکان(اعصاب) بـەهۆی زیـادەڕۆیی لـە سـێکس کردنـدا زیانیـان پێـدەگات یـا ئـەو کەسـانە هـەر بەڕاسـتی ئـالوودەی ئەلکۆل بوون یا ژەهـراوی بـوون بـەهۆی تلیـاكو مـاددە هۆشـبەرەکانی دیکەوە دروستدەبێ، بە تایبەت خووگرتن بـەو دەرمانـە ئـازار بڕانـەی کە کلۆرۆئیدراتیان تیایەو هێورکەرەوەن، ئەم نیشانانەیان هەیە. دیارە چەندین نـەخۆشی دیکەی وەك لاوازی بوونـی دەمـارە هەسـتەکییەکانو دابەزینی توانای مێشك یا لاوازبوونی لەش یا گیرانو ئاوسـانی دەمـارە خوێنبەرەکان[2] و جەڵتەی مێشك یا ئەو کەسانەی کە لووی دەرەقییـان هەیـە[3]، ڕەنگـە لـە سـەرجەمی ئـەم نەخۆشـییانەدا بەشـێك لـە لەشـی کەسـەکە تووشـی لـەرزۆکی ببێـت. زۆر جـار مرۆڤـە پیرەکـان تووشـی لەرزینی دەستو قاچەکانیان دێنو کەسی تووشـبوو چ لەخـەودا یـا لـە

(١)- Mimikarmut

(٢)- Arterioklerose

(٣)- Struma

بێداریـدا تووشـی لـەرزۆکی دەبـێو ئـەم لەرزۆکییەکـەش هـەرگیز ناوەستێت. لەسەرەتاوە ئەم لەرزینانە بە ئارامی دەست پێدەکات بـەڵام زۆر ناخایـەنێ ئـەم نەخۆشـییە بـە تونـدی لەیـەکێك لەئەندامـە جووڵێنـەرەکانی لەشـدا دەردەکـەوێت، زۆربـەی کـات دەسـتو باڵێـك تووشـی لـەرزۆکی دەبـنو لەدواییـدا ئـەم ئەندامـە لـەتوانا دەکـەوێت. مـرۆڤ دەتوانـێ لەسـەرەتاوە بـەر بـەم لەرزینانـە بگـرێو هـەر لەگـەڵ دەرکەوتنیان کۆنترۆڵیان بکات، بـەڵام بەرەبـەرە زۆربـەی ئەندامـەکانی لەش دەگرێتەوە تا ئەوەی کـە لـەکاتێکی دیـاریکراودا کەسـی تووشـبوو تێدەگات نیوەی زیاتری لەشی تووشی لـەرزۆکی بـووەو چیتر ناتوانـێ لەرزۆکییەکەی کۆنترۆڵ بکات. ئەگەر بێتوو ئەم نەخۆشییە زۆر پـەرە بـستێنێ کەسـەکە بیرکردنـەوی لاواز دەبـێو شـتی لـەبیر دەچـێتەوەو زۆربـەی کاتـەکان لیکی بـە دەمـدا دێتـەخوارو لـەکاتی ڕۆیـشتندا بـێ ئەوەی بتوانێ خۆی کۆنترۆڵ بکات خێـرا هـەنگاو دەنـێو بـێ پـسانەوە پەنجەکانی دەلەرزن. ئەو ماسوولکانەی زیانیان بەرکـەوتووە بەرەبـەرە بـێ توانـاو تاراەدیـەکیش ڕەق دەبـن. لـەش دەچـەمێتەوەو کەسـەکە تووشی نەخۆشـی دەروونـی دەبێت. کاتێـك کـە نەخۆشـییەکە تونـدتر ببێ چەناگەو زمانیش تووشی لەرزۆکی دەبن، بەڵام کەسی تووشبوو تا رادەیەك هەر دەتوانێ قسە بکات. ئـەم نەخۆشانە لـەکاتی تووڕەبوونـدا لەرزینەکەیان زۆر زیاتر دەبـێ تـا وایـان لێـدێ کـە بـەردەوام دەکـەون. کەسی تووشبوو لەسەرتاوە گوێ بەمجۆرە لەرزینانە نادات و بۆ کێشەو گرفتـی دیکـە سـەردانی پزیـشکەکەی دەکـات بـۆ نموونـە لەبـەر، بـەرز بـوونی فـشاری خـوێنو نەخۆشـییەکانی گـەدەو ڕیخۆڵـەو هـەوکردنی

جومگـەکان یـا نەخۆشـییەکانی دیکـە، نـەك لەبـەر تووشـبوون بـە لەرزینی ئەندامێك یا ئەندامەکانی لەشی. مـن گـەڵ نەخۆشم بینیـوە تووشی هەوکردنی گەدەیان بوون‌و هەستیان بە لەرزینی دەستەکانیان نـەکردووە، کاتێـك هەسـتیان بـە لەرزینەکـە کـردووە کـە هـەوکردن‌و رەقبـوونی جومگـەکانیان نـەماوە. ئـەم نەخۆشـییە گرفتـی تایبـەتی خانەدەمارییـەکان‌و جگـەرەو هۆکەشـی تێکـچوونی کـرداری هـەرس‌و مژینی "مس"ە.

Hepatolentikular Degeneration: لـەم نەخۆشـییەدا، نەخۆش جیا لەنیشانە دیارەکانی لـەرزین تووشـی رەقبـوون جگـەریش دەبێت. من لەهەموو تەمەنی پزیشکی خۆمدا تەنها یەکجار چارەسەرم بۆ ئەم نەخۆشییە داناوە، دوای سێ مانگ دەرمان‌و چارەسەری برێکی کـەم لـە لەرزینەکـەی کـەم بـۆوە، بەشـێوەیەك کـە نەیـدەتوانێ نـاوی خۆشی بنووسێت. دوای دوو هەفتە بەرۆژوو بوون تازە دەیتوانی نامـە بنووسێ‌و دەستەکانی ئارام ببوونەوە. دوای ئەوەی رۆژووەکـەی شـکاند نیـشانەکان سـەرلەنوێ دەرکەوتنـەوە، بەشـێوەیەك کـە نەیـدەتوانێ تەنانـەت یـەك دێـریش بنووسێ، ئـەم نەخۆشـە چیتر ئامـادەە نـەبوو بـەرۆژوو ببێـت‌و کلینیکەکـەمی جێهێـشت. نەخۆشـی پارکینـسۆنی "لەرزۆکی" وەك نەخۆشییەکی دەماری ناسـراوە کە تـا ئێستا هۆکـەی نـەزانراوە. تاقیکردنـەوەو توێژینـەوە پزیـشکییەکان لەسـەر مێـشك‌و دەمارەکـانی ئـەو کەسـانە ئەنجامـدراوە کـە بـەهۆی ئـەم نەخۆشـییەوە مـردوون‌و هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەشـە کـە ئـەو گۆڕانـە بەراییانـەی لەسەرتای ئـەم نەخۆشییەوە لـەناو پێکهاتـەی لەشدا دروستدەبێ، بە

نەزانراوی ماوەتەوە. ئەم نەخۆشییە ئەوەندە لەسەرخۆ گەشە دەکات، هەندێکجار کەسە تووشبووەکان بیست ساڵو رەنگە زیاتریش -لە یەکەم ساتەوە کە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە دەردەکەوێ- دەژینو هەر لەبەر ئەم هۆیەش ناکرێ ئەو گۆڕانکاریانەی لەم ماوە دوورو درێژەدا لەشانەکانو مۆخی دەمارەکاندا دروست دەبن بەراورد بکەین بە حاڵەتی سەرەتایی ئەم گۆڕانانەوە. جێی قەناعەت نییە ئەگەر بڵێین دەمارە هەستییەکانی هەندێك کەس لەکاتێکی دیاریکراودا لەکار دەکەون. گرینگ ئەوەیە بزانین هۆی چییە کە هێزو توانای مێشكو دەمارەکان لەتەمەنەکانی خوارەوەدا کەم دەبێتەوە. چی دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەم ئەندامە گرینگو سەرەکییانە زۆر زوو بێتواناو ماندوو ببن؟ دەکرێ نەخۆشی پارکینسۆن لەتەمەنەکانی سەرەوەدا بەهۆی رەقبوونی ئەو دەمارانەوە دروستببێ کە خۆراك بە خانە دەمارییەکانو پەتکە دەمارو بصل النخاعو مۆخو مۆخچە دەگەیەنن، ئەم خانانە کردارە ئیرادییەکانی لەش کۆنترۆڵ دەکەن. ئەم نەخۆشییە لەتەمەنە کەمەکانیشدا روودەداو زۆر پێدەچێ کردارەکانی مێشك کێشەی بۆ دروست بووبێ. لەهەندێك حاڵەتدا ئەم نەخۆشییە بەهۆی زیان بەرکەوتنی کاسەڵەی سەرەوە دروست دەبێت. ئەو نەخۆشانە تووشی ئەمجۆرە لەرزینانە دەبن کە تورەنو تەمەنیان لەسەروی شەست ساڵەوەیە. ئەو کەسانە زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن کە دەمارو رەگەکانیان رەقو توند بووبێو تەسك بووبێتەوە. ئەم حاڵەتە بۆ یەکەمجار کاتێك دروست دەبێ کە کەسی تووشبوو خەریکی کاروچالاکی قورس بێو زۆر هەست بە ماندوویی بکات. تا رادەیەك

لام روونە کە هۆی ئەم نەخۆشییە (پارکینسۆن) کاریگەری خراپی ئەو کارانەیە کە دەبنە هۆی ماندوویی دەماری(عصبی)و رەق بوونی شانەکان. توانای لەش‌و بەتایبەت توانای ئەعصاب زۆر کز دەبێ، کاتێك مرۆڤ بەهەڵپەوە هەموو شتێکی خۆش بخوات‌و بێ پاراستنی سنورە سروشتییەکان بکەوێتە رابواردن‌و خۆشگوزەرانییە لەرادەبەدەرەکان کە وزەو تواناکانی لەش بەفیڕۆ دەدەن‌و بەردەوام‌و لەڕادەبەدەر کارکردن‌و بێ پەروا وزەی لەش بەفیڕۆ بدات، جیا لەلاواز بوونی کۆئەندامەکانی لەش هیچ ئەنجامێکی دیکەی نییە. زۆربەی خەڵکی بیر لەپارە پەیداکردن دەکەنەوەو ئامادەن شەو تا بەیانی کار بکەن بۆ ئەوەی بتوانن حەزە نەخۆش‌و ناماقوڵەکانیان بێننەدی‌و لەکاتی خەرجکردندا بە دڵێکی ئاسوودەوە پارە خەرج بکەن. لەژیانی ئێمەی مرۆڤەکاندا زۆر هۆکاری تێکدەر هەن کە دەبنە هۆی لاواز بوونی لەش؛ بەشێك لەم هۆکارانە بریتین لە: زۆرخۆری‌و زیادەڕۆیی لە سێکس کردنداو رابواردن‌و خواردنی ماددە ئەلکۆلییەکان‌و جگەرەو زۆر خووی زیانبەخشی دیکە کە بەردەوام ئەنجامدەدرێن، کەم خەوتن‌و پشوو نەدان، ئەو خاڵە بچووکانەن کە هەموومان دەیانزانین‌و لەژیانی رۆژانەماندا لەتەکیاندا بەرەورووین‌و دەبنە هۆی بەفیڕۆ چوونی وزەی لەش. یەکێکی دیکە لەو هۆیانەی دەبێتە مایەی لەرزۆکی، ژەهراوی بوونی پەتکەدەمارە بەهۆی مەنگان[1]ەوە کە دەبێتە مایەی ورووژانی ماوە درێژی پەتکەدەمارو ئەمەش وادەکات کەسەکە تووشی چەمینەوەی بربڕەی پشت ببێت. بەپێی

(١)- Manganismus

ڕاگەیاندنـــەکانی پزیـــشکەکان ئـــەم نەخۆشـــیە لـــەریزی ئـــەو نەخۆشـیانەدایە کـە چارەسـەریان نییـە، بـەڵام مـن بـە چـاوی خـۆم چەندین نەخۆشم بینیوە پاش چەند رۆژ یا چەند مانگ بەرۆژوو بـوون لەشـساغییان بـۆ گەڕاوەتـەوەو بـە رەچـاوکردنی ژیـانێکی تەندروست هەرگیز تووشی ئەم نەخۆشییە نەبوونـەوە. مـن هـەرگیز نەخۆشێکم نەبینیوە لە سەرەتای تووشبوون بەم نەخۆشییەدا بوبێت، چـونکە نەخۆشـەکانی مـن ئـەو کەسـانە بـوون کـە لەهـەموو درگاکانیانـداوەو نەخۆشـییەکەیان قـورس بـووەو گەشـەی کـردووە ئەمجار سەردانی منیان کردووە. ئەو نەخۆشانە دوای تاقیکردنـەوەی هـەموو جـۆرە دەرمـانێکی کیمیـایی‌و سـەردانی چـەندین پزیـشك، تایبەتمەنەدی کیمیایی لەشیان تـەواو هاوسـەنگی خـۆی لەدەسـتداوەو لەرزینەکـەیان گەیـشتۆتە ئاسـتێکی خـراپ. ئـەو کەسـانەی بـەهۆی لێدان(ضربە) یا هەوکردنی مێشکەوە تووشی پارکینسۆن دەبن، لەچاو ئـەو کەسـانەدا کـە تـازە تووشـی دەبـن شانـسێکی کـەمتریان بـۆ چـاکبوونەوە هەیـە. ئـەو کەسـانەی تووشـی ئـەم نەخۆشـییە دەبـن چەندین مانگ یا چەندین ساڵ دەخایـەنێ تـا بـە تـەواوی چـاکببنەوە. هەندێك کات هەر لەرۆژانی یەکەمی رۆژووەکەدا لەرزینەکە نـامێنێ، بـەڵام هـەر دوای ئـەوەی کەسـەکە دەسـتی بـە خـواردن کـردەوە بـۆی دەگەڕێتەوە، دیارە نـەك وەك رۆژانـی بـەر لەرۆژووەکـەی. هەنـدێکجار دوای جاری دووەمـی بەرۆژوو بوونەکـەش نیشانەکانی نەخۆشـییەکە دەردەکەونـەوە، بـەڵام هەمیـشە بـەو شـێوەیە نییـەو بـە شـێوەیەکی بەرچاو لەرزینەکە لەچاو رۆژانی بەر لەرۆژوو گرتنەکە کەمترە،و بـە

بەتەواوی نابڕێت. هەندێکجار گرتنی ڕۆژووی سێیەم بەسە بۆ ئەوەی کەسەکە بۆ ماوەیەکی زۆر لەدەست لەرزین ڕزگاری ببێت. ڕەنگە پێویست بکات هەندێ کەسی تووشبوو تا چوار، پێنج جار بەڕۆژوو بین. ناتوانین بڵێین لەسەدا چەندی ئەم نەخۆشانە دوای بەڕۆژوو بوون چاك دەبنەوە، بەڵام دەکرێ بڵێین ئەو کەسانەی تەمەنیان لەنێوان پەنجا بۆ شەست ساڵدایە دوای ڕۆژوو گرتنەکەیان، هەست بە گۆڕانێکی بەرچاو لە لەشساغی خۆیاندا دەکەن. ئەو خواردنانە لەنێوان ئەم بەڕۆژوو بوونو ڕۆژوو شکاندنانەدا ڕەچاو دەکرێ پێویستە زۆر سنووردار بێو دەبێ نەخۆشەکە زۆر کەم بخواتو باشتر وایە زۆربەی خواردنەکانی میوەی تازەو زەڵاتەو سەوزەکان بێو بە شێوەی زیندوو بخورێن، هەروەها بۆ دابینکردنی پرۆتینی لەش دەتوانێ گوێز یا پەنیری خۆماڵی بخوات. نابێ بە هیچ جۆرێك گۆشتو نانو چەوریو خوێو بەهاراتو چاوو قاوەو کاکاوو خواردنەوەکانی دیکە بخوات. هەروەها نابێ بە هیچ جۆرێك دەم بۆ ئەلکوڵو جگەرەکێشان بەرێو ئەوەندەی بۆی دەکرێ دەبێ بخەوێو پشوو بداتو خۆی بداتە بەر تیشکی خۆرو ئەو جووڵە وەرزشییانە بکات کە لەشی نەرم دەکەن.

بەشی سی و سێیەم

هەوکردنی گورچیلە

***

ئەم منداڵە تەنها شەش مانگی دیکە دەژی‌و ئێمەش هیچمان لەدەست نایات بۆی بکەین. ئەمە قسەی بەناو یەکێك لەو پزیشکەکانە بوو کە بەڕێوەبەری یەکێك لە نەخۆشخانەکان بووە. ئەم کچە چکۆلە تەمەن ۹ ساڵەیە، لە کۆبوونەوەی لیژنەی پزیشکیدا لە نەخۆشییەکەیان کۆڵیبۆوەو رایانگەیاندبوو، تووشی هەوکردنێکی قورسی گورچیلە بووە. ئەم کچە دو هەفتە پێشتر بردبوویان بۆ خەستەخانەو تەواوی نەشی هەر لەنووکی پێیەوە تا تۆقی سەری ئاوسابوو. کۆبوونەوەی ئاو لە لەشدا یەکێکە لەنیشانەکانی پەرەسەندنی ئەم نەخۆشییە. دایك‌وباوکی ئەم منداڵە هێشتا تەواو هیوابڕاو نەببوون‌و هەوڵیاندەدا لەهەر رێگەیەکەوە بووە منداڵەکەیان رزگار بکەن. دواجار دایکی منداڵەکە بڕیاردەدا لەخەستەخانە بیهێنێتەدەرو لەوە زیاتر کات بەفیڕۆنەداو بیبات بۆ شوێنێکی دیکە بەشکم کەسێك بتوانێ کارێکی بۆ بکات. یەکێك لەپزیشکەکان بە دایکی منداڵەکە دەڵێ بۆ کوێی دەبەی بیبە چونکە ئێمە چیمان لەدەست دەهات کردمان‌و لەوە زیاترمان لەدەست نایات‌و دەستمان لێی شۆردووە. ئیتر منداڵەکە ئیزن دەدەن. هەرچی دایك‌و باوکی منداڵەکە

هەوڵ دەدەن پزیشکێکی دیکە بدۆزنەوە بۆ ئەوەی لەم بارودۆخەدا یارمەتییەکیان بدات کەس نادۆزنەوە. دواجار دایكو کچە لەکورسی دواوەی ئوتۆمبیلەکەیاندا سوار دەبنو باوکەکەش لێدەخوڕێ بەرەو شارێك کە ۲۰۰ کیلۆمەتر لێیانەوە دوورە بەڵام چارەسەرگەیەکی لێیە کە بە شێوازی تەندروستی سروشتی نەخۆشەکان چارەسەر دەکات. هەر کە دەگەنە ئەو شوێنە باوکەکە باوش بە کچەکەیدا دەکاو دەچێتە ژوورو بە سەرپەرشتیاری کلینیکەکەی دەڵێ، ئەم منداڵە تەنها چەند هەفتەیەکی دیکە دەژیو تۆ دوایین هیواو هومێدی ئێمەی. پزیشکی کلینیکەکەش پێیاندەڵێ ئێمەش هیچ بەڵێنێکتان پێنادەین بەڵام هەر کارێکمان لەدەست بێ بۆ زیندوو مانەوەی دەیکەین. هەر خێرا دوای پرسیار لەچۆنییەتی نەخۆشییەکەیو بەسەرهاتەکەی، داخڵی دەکەنو پزیشك فرمان دەدا هیچی پێنەدەن بیخواتو تەنها جارناجارێك چەند قومە ئاوێکی بدەنێ. لەنیوەی شەودا کچە تووشی سکچوون دەبێو برێکی بەرچاو لەئاوی لەشی لەرێگەی میزو پیساییە روونەکەیەوە کەم دەبێتەوەو یەکەم نیشانەکانی کەم بوونەوەی ئاوەکە دەردەکەوێت. دوای چەند رۆژ رۆژوو لەشی ئەم کچە خۆی لەدەست ماددە رەقە کەڵەکەبووەکان رزگار دەکاتو لەسەر پێستی هەندێك پەڵە دەردەکەون، ئەوانیش پاش چەند رۆژێك نامێننو دوای چەند رۆژێکی دیکە جومگەو کرکراگەکانیش دەچنەوە دۆخی ئاسایی خۆیانو ئەو منداڵەی کە هەر لەبووکەڵەی پلاستیکی دەچوو کە هەوای تێکرابێ، تەنها پێستو ئێسقانەکەی مایەوە. دوای دوو هەفتە رۆژوو ئەمجارە خواردن دەدەن

بەو منداڵە. لەسەرتاوە میوەی تازەو کەمێك زەڵاتە. پاش چەند ڕۆژێکی دیکە بڕێك ماددەی نشاستەیی‌و پڕۆتینی بە خواردنەکەی زیاد دەکەن. هەرچەند لەو ماوەیەدا ڕەوشی تەندروستی زۆر باش نەبوو، بەڵام دیاربوو باشترە. چیتر هەڕەشەی مردنی لەسەر نەمابوو، دوای نۆ مانگ کە ئەم منداڵە لەژێر چاودێری ئێمەدا بوو، ئیزنماندا بگەڕێتەوە ماڵی خۆیان. دوای چەند ساڵ ئەم کچە بچووکە کە ئیتر ئێستا بۆ خۆی ببو بە خانمێك، سەردانی کلینیکەکەمانی کرد، هەر بەڕاستی تەندروستییەکی باشی هەبوو، بەسەروسیمایەوە دیاربوو کە چەند لەشساغەو شانازی بەخۆیەوە دەکرد کە تا ئەو رادەیە لەشێکی ساغی هەیەو تا ئەو کاتە هەستی بە هیچ کێشەو ئازارێکی گەدە نەکردبوو، هەروەها ئەم کچە لە دامەزراوەیەکدا دامەزرابوو.

ئایا دەکرێ هەمیشە ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی گورچیلە دەبن، هیواداربن وەك ئەم کچە چاك ببنەوە؟ بەدڵنیاییەوە نا، چونکە ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی گورچیلە دەبن زۆرتر ئەوانەن کە تەمەنێکیان لێگوزەراوەو ئەم ژن‌و پیاوە نەخۆشانە لە بارودۆخێکدان کە نەخۆشییەکەیان پەرەی سەندووەو لەو قۆناغە تێپەڕی کردووە کە ئەم کچە لەسەرتایدا بوو، هەر لەبەر ئەم هۆیە ئەوان بەم خێراییە چاك نابنەوە. هەروەها هەندێك نەخۆش هەن گورچیلەیان ناساغەو هەرگیز چاك نابنەوە[1]. بەڵام بەسەرهاتی ئەم کچە پێمانی سەلماند کە نەخۆشییە بەناو لەچارە نەهاتووەکان نابنە هۆی مردن‌و لەش چەندین توانا‌و میکانیزمی هەیە کە لەڕێگای ئەوانەوە دەتوانێ

---

[1] مرۆڤ هەرگیز نابێ لە ڕەحمی خودا بێ هیوا بێت.و

جارێکی دیکە خۆی خاوێن و نۆژەن و چاك بکاتەوە. تەنها ئەوەندەی بەسە لەکاتی پێویستدا ئەو بوارە بە لەش بدرێ کە رەوش و بارودۆخی خۆی رێکبخاتەوە، ئەگەر لەش وزەی پاشەکەوتکراوی پێویستی هەبێ زۆر شارەزایانەو لیهاتووانە ئەم کارە دەکات. ئەو مندالەی چاوەڕوانی مردنی دەکرد، بە سوود وەرگرتن لەشێوەکارو شارەزاییە دەروونییەکانی، خۆی لەماددەو زبڵ و خاشاکەکان خاوێن کردەوەو بێ ئەوەی لەدەرەوەڕا یارمەتی بدرێت و دەرمانێکی پێبدرێ لەشساغی بۆ گەڕایەوە. دکتۆر "ریچارد برایت" کە یەکێکە لەپزیشکە ناودارەکانی سەدەی نۆزدەیەم (نەخۆشی هەوکردنی گورچیلە بە ناوی ئەوەوە ناونرا[1])، دەڵێ: بە پێی ئەو تاقیکردنەوانەی کراون، هۆی مردنی ئەوانەی بە نەخۆشی هەوکردنی گورچیلە دەمرن ئەوەیە کە لەمیزی ئەو نەخۆشانەدا بڕێکی زۆر ماددەی پرۆتینی لەشێوەی دەنکی (گرانۆل)دا دۆزراوەتەوەو هۆی مردنی ئەمجۆرە نەخۆشانە بوونی رێژەیەکی زۆری ئەم ماددانەیە[2] و بەهۆی ژەهراوی بوونی میزەوە دروست دەبێت. ئەگەر سەرنجی کارەکانی ژیانمان بدەین تێدەگەین لە بنەڕەتدا هەر کارو هەنگاوێك کە زیان بە جەستەو لەئەنجامدا بە گورچیلە بگەیەنێ رۆڵی هەیە لەدروستبوونی ئەم نەخۆشییەدا. ئەگەر لەمیزدا ماددەی پرۆتینی یا دەنکە خوێنییەکان کە وەك کریستاڵییان لێهاتووە یا Erythrozyten ببیندرێ یا کاتێك کە هەموو میزەکە بەسەریەکەوە ناکرێ و بڕێکی بەجێ دەمێنێ،

---

[1]- Bright

[2] کە بە نەخۆشی Albuminurie یا Protoienurie دەناسرێن

پێویستە ئاگامان لەوە بێ کە میز ژەهراوی بووەو لەباتی ئەوەی تەنها تەرگیز بکرێتە سەر ژەهراوی بوونی میز، پێویستە لەهەموو ژیانی کەسە تووشبووەکە ورد ببینەوەو لەباتی ئەوەی تەنها سەرنجی گۆڕانەکانی گورچیلە بدەین پێویستە بڕوانینە ئەو زیانانەی بەر هەموو لەش کەوتووەو تێیڕامێنین. لەم حاڵەتەدا رەنگە شێوازی هەڵەی ژیانی کەسەکەو خووە زیانبەخشەکان بووبێتنە هۆی خراپبوونی ئەم کۆئەندامەو ئەندامەکانی دیکەی لەش. نەخۆشی گورچیلە لەچاو نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دیکەوە لەهەموویان زیاتر مرۆڤ تووشی ئازارو ناراحەتی دەکات. لەلایەکی دیکەوە، ئەم نەخۆشییە لەچاو نەخۆشییەکانی دیکە زووتر چاك دەبێتەوەو کەسی نەخۆش ئەو شانسەی هەیە کە بەتەواوی چاك ببێتەوە، دیارە بەو مەرجەی نەخۆش ماوەیەك بەرۆژوو بێ‌و دوای رۆژووەکەش ئەو جۆرە کارو هەلسوکەوت‌و خووانە بناسێ کە زیانی پێدەگەیەنن‌و بۆ هەمیشە لەژیانی خۆی دووریان بخاتەوە. پێویستە بەشێوەیەکی بەردەوام ئەمجۆرە گۆڕانە سادانە لەژیاندا رەچاو بکرێ، بەپێچەوانەوە ئەگەری چاکبوونەوە لەئارادا نییەو لەزۆر حاڵەتەدا زیانەکان قەرەبوو ناکرێنەوە. هۆی ترسانی زۆربەی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی گورچیلە بوون ئەوەیە کە نازانن هۆی نەخۆشییەکەیان چییەو هیچ زانیارییەکیشیان سەبارەت بە چۆنیەتی چاکبوونەوەی نییەو لەڕاستیدا تەنها بە شێوەیەکی رووکەشیانە نەخۆشییەکەیان بێدەنگ دەکەن. ئەو کەسانەی لەژیانیاندا شێوازێکی لەبارو هاوسەنگ دەگرنەبەر، چ بە شێوەی کورت ماوەو چ بە شێوەی درێژماوە تووشی

ئەمجۆرە نەخۆشییانە نابن‌و هەر نازانن هەوکرنی گورچیلە چیشە. ئەم نەخۆشییە تایبەتە بەو کەسانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر سەرەڕۆیانە رادەبوێرن‌و زیادەڕۆیی دەکەن‌و لەخواردن‌و خواردنەوەدا زیادەڕۆیی دەکەن‌و جگەرە دەکێشن‌و چاوەڕوانن هەموو شتێك بەدڵی ئەوان بێ‌و لەباشترین هەل‌ومەرجدا بژین‌و ئەوەندەی بۆیان دەلوێ چێژی لێببینن‌و هەموو یاسا سروشتییەکان پشت گوێ دەخەن.

زۆر دەرمانی کیمیایی هەیە ئەگەر مرۆڤ بەکاریان بێنێ توشی هەوکردنی گورچیلە دەبێ‌و بەڵام بێ ئەوەی بزانێ قووتیان دەداو ئاگاداری ئەنجامە خراپەکانیشیان نییەو رۆژێك دێتەپێش کە دەبێ سزای بێئاگاییەکەی بە هەوکردنی گورچیلە بداتەوەو ئەویش کاتێکە کە کۆئەندامی گورچیلە شی بۆتەوەو پێکهاتەو قەوارەکەی گۆڕانی بەسەردا هاتووەو کەسەکە دەبێ چاوەڕوانی مردنێکی لەناکاو بێت. تەواوی کۆمەڵگای پزیشکیش دەزانن کە لەناو کەسە باڵقەکاندا کەمتر کەس هەیە گورچیلەی ئازاری نەدابێت. زۆربەی مرۆڤەکان یا تووشی نەخۆشی گورچیلەن یا بە شێوەیەك لەشێوەکان بەهۆی باش کارنەکردنی ئەم ئەندامەوە ئەندامەکانی دیکەیان زیانی بەرکەوتووەو ئەرکەکانی خۆی بەباشی راناپەڕێنێت. ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی گورچیلە بوون نابێ رۆژووی درێژماوە بگرن، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا رۆژوویەکی ١٠ رۆژە یا دوو تا سێ هەفتەیی بەسە بۆ ئەوەی کورچیلەکان خاوێن‌و نوژەن بنەوەو لەش لەپرۆتینە زیادەکانی ناو میزو خوێنبەربوون رزگاری ببێ‌و پێویست بەوە نەکات کەسەکە بەردەوام لەنیوەی شەودا هەستێ‌و بچێ بۆ سەرئاو. ئیتر نە ژانەسەری

هەیەو نە سەری لەگێژەوە دێو رەنگو بۆنی میزەکەی دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆیو بۆنە ناخۆشەکەی نامێنێ. ئەم نیشانانە هەمووی ئاماژەن بۆ ئەوەی کە بە ئاسانی میزی بۆ دەکرێو هەموو شتێك گەڕاوەتەوە دۆخی ئاسایی خۆی. بەتەواوی چاکبوونەوەی نەخۆشییەکە پەیوەستە بەوەوە کە ئەو کەسە خۆی لەزۆرخۆریو پیسخۆری بپارێزێو سەرلەنوێ روونەکاتەوە خووە زیانبەخشەکانی پێشوویو شتێك نەخۆات هەرسکردنی قورس بێو زیاتر خۆراکی خۆی بکات بە میوەی تازەو زەلاتەو سەوزەمەنییەکان. ئەو کەسە دەبێ خۆی لەخواردنی تەواوی ئەو شتانە بپارێز کە دەبنە هۆی ورووژانی گورچیلە، برێك لەو شتانە بریتین لە: توورو پیازو سیرو شتە توندەکانو هەروەها ئەو بەرهەمانەی لە دانەوێڵەوە بەرهەم دێنو لە هەموویان گرینگتر گۆشتو بەرهەمە گۆشتییەکانو ئەلکۆلو ئەو شەربەتانەی دەستکردنو ترشنو چاو قاوەو کاکاوو چکلێت. پێویستە ئەوانەی تووشی ئەو جۆرە نەخۆشییانە بوون بە هیچ جۆرێك بەلای ئەو شتانەدا نەچنو نەیانخۆن. ئەگەر شێوزای خۆراکی هەڵە بێت خواردنەوەی ئاوی زۆریش هیچ دادی نەخۆش نادات.

بەشی سی‌و چوارەم

بەردی زراو

***

کاتێك کە تەنە رەقەکانی ناو زراو لەرێڕەو یا لەکیسەی زراودا دەنیشن(رۆدەچن)و توندو رەق دەبن، جۆرە بەردێك دروست دەکەن کە بەردی زراویان[1] پێدەڵێن. بەگشتی ئەم بەردانە لەمادده تواوەکانی ناو زراو[2]ەوە دروستدەبن. کلسترۆڵ گرینگترین رۆڵی لەدروستکردنی ئەم بەردانەدا هەیە، ئەویش بەهۆی ئەوەی کە لەگەڵ لینجاوەکانی ناوەوەدا تێکەڵ دەبێ‌و دەبێتە مایەی توندورەقبوونی ئەم مادده تواوانەو وەك بەردیان لێدەکات. ئەمجۆرە بەردانە ئازارێکی زۆر دروستدەکەن‌و لەهەندێ حاڵەتیشدا بێ ئازارن‌و کەسی تووشبوو دوای چەندین ساڵیش پێیان نازانێ‌و دواجار بەهۆی نەخۆشییەکی دیکەوە دەمرێ، بێ ئەوەی هەستی کردبێت لەلەشیدا بەردێکیش هەبووە. لەو توێکاریانەی لەسەر لەشی مرۆڤەکان کراوە دەرکەوتووە کە لەزراویاندا هەندێك بەرد هەبووە کە خاوەنەکەیان بە درێژایی ژیان لێی بێئاگابووەو تەنانەت بۆ جارێکیش بەهۆی ئەم بەردانەوە تووشی

---

(۱)- Cholelitiasis

(۲)- Bilis

ئازار نەبووە. گورچیلەو میزەڵدانی هەندێ کەس توانای دروستکردنی ئەمجۆرە بەردانەی هەیە. کاتێك کە ڕەوشی تەندروستی ئەم کەسانە بە شێوەیەکی بەرچاو خراپ دەبێ ئەم کۆئەندامانە ناتوانن وەك پێویست ئەرکی خۆیان ئەنجامبدەن‌و دەستدەکەن بە کۆکردنەوەی ئەو ماددانەی وەك کریستاڵ (گەردی وردی رمڵی روون)یان لێدێ. لەزانستی پزیشکیدا بەمشێوە ئامادەییە بۆ دروستکردنی ئەمجۆرە بەردانە دەڵێن "Lithemish Diathese". ئەمجۆرە بەردانە لەزۆربەی شوێنەکانی لەشدا دروستدەبن: لەگلاندی لوزالمعدەو لەماسوولکەکان‌و لەپێلووەکان‌و هەروەها لەسەمامەکانی دڵداو لەدەوروبەری دڵ‌و لەدەمارە خوێنبەرەکاندا. ئەم بەردانە لەمرۆڤە قەڵەوەکاندا زیاتر دروست دەبێ تا لەمرۆڤە لەڕولاوازەکاندا. ئەو ئازارەی لە بەشی سەرووی لای راستی سکەوە دروست دەبێ‌و بە Hepatitus C.biliaris, Colica (کولیك صفراوی) بەناوبانگە بەهۆی دروستبوونی بەرد لەبەشی جگەر یا کیسەی زراودا، دروست دەبێت. هەندێکجار ئەو بەردانە ئەوەندە وردن کە بێ هیچ چەشنە بەرگرییەك لەڕێڕەوی زراوەوە گوزەر دەکەن‌و دێنەدەر، بێ ئەوەی ئەو کەسە هەست بکات لەناو لەشیدا بەرد هەبووە. لەهەندێك حاڵەتدا ئەو بەردانە ڕێڕەوی زراو دەبەستن، بەڵام نەخۆشی زەردوویی دەرناکەوێت. ئەو بەردەی لەزراودا ماوەتەوەو نەڕۆشتۆتەدەر، نەخۆشی کیسەی زراو دروست دەکات. کاتێك ڕێڕەوی سەرەکی زراو کە دەچێتەوە سەر دوانزەگرێ بەم بەردانە بگیرێ، ئەوکاتەیە کە نەخۆشی زەردوویی دروست دەبێ‌و ئەم نەخۆشییە زۆربەی کات

دەبێتە هۆی ئازارو لەرزوتاو کرانەوەی(انقباض) جومگەکان. رەنگە ئەم نەخۆشییە چەندین مانگ یا چەندین ساڵ بخایەنێو بە نەخۆشی Choledocholitharisis بەناوبانگە. بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشییە زۆرتر دەرمانە هێورکەرەوەکان بەکاردێنن یا نەشتەرگەری بۆ کەسەکە دەکەن کە هیچکام لەم رێگایانە هۆی سەرەکی نەخۆشییەکە لەناو نابات. ئازاری نەخۆشەکە بەهۆی بەردەکەوە نییە، چونکە بە دەرهێنانی بەردەکە نەخۆشییەکە چارەسەر نابێو بوونی ئەو بەردەش هۆی سەرەکی نەخۆشییەکە نییەو لەم شێوازە چارەسەرییەدا هیچ گوێ نادەنە هۆی سەرەکی نەخۆشییەکەو دوای نەشتەرگەرییەکە درەنگ یا زوو سەرلەنوێ بەردی دیکە دروست دەبێتەوە. بەداخەوە تا ئەو کاتەی بەوشێوەیە بیربکەنەوە کە هۆی سەرەکی دروستبوونی بەردی زراو نادیارەو تەنها بیر لەنەشتەرگەری بکەنەوە، هەمیشە دەبێ ئەومیان لەیاد بێ کە نەخۆشەکە لەشساغی بۆ ناگەڕێتەوەو لە ئازارەکانی رزگاری نابێت. ئەوەی روونو ئاشکرایە ئەومیە کە لەشی نەخۆشەکە لەهاوسەنگی دەرچووەو کۆئەندامەکانی بەباشی کار ناکەن، بەڵام چ شتێك وایکردووە لەشی ناهاوسەنگ بێت؟ لەم حاڵەتەدا سیستمی هەرسی کەسی نەخۆش بەتەواوی تووشی هەوکردن ورووژان بووەو ئەم حاڵەتە کیسەی زراوو جگەریش دەگرێتەوە. هەر لەبەر ئەم هۆیە لەباتی ئەوەی کانزا پێویستەکانی لەش بمژرێن، دوور دەخرێنەوەو وردە وردە دەبێتە هۆی لەمپەر لەبەردەم کارەکانی جگەردا، تا ئەو جێیەی کە دردانی سروشتی جگەر کە زراوە گۆڕانی بەسەردادێو ئەو ماددە رەقانەی تێکەڵ بەم

دەردراوانەن پێکەوە دەنووسێن‌و دەنیشن‌و بەردی بەناو زراو دروست دەکەن. شێوەی دروستبوونی بەردی زراوو بەردی گورچیلە تارادەیەکی زۆر وەك یەکەو هەر کامەو نیشانەگەلێکیان هەیە، بەڵام جیاوازیان لەوەدایە کە هەر یەکێکیان لە کۆئەندامێکی لەشدا دروست دەبن. ئەو نەخۆشە لاوازنەی کە سەرباری ئەوە خوێنیان بەهۆی ماددە ژەهراوییەکانی دیکە(ماددە سرکەرەکان)ەوە زیاتر ژەهراوی دەبێ، ئەوانەن کە شێوازی خۆراکیان هەڵەیەو زیاتر ماددە نشساتەییەکان بەکار دێنن‌و چالاکی جەستەییان کەمە (کە هۆی سەرەکی ورووژانی گەدەو ریخۆڵەو زراوە)و دواجار دەبێتە هۆی دروستبوونی بەرد. هیچ بەردێك لە لەشێکی ساغدا دروست نابێ، بەڵکو ئەوانە تووشی ئەم بەردانە دەبن کە ساڵەهایە بە شێوەیەکی هەڵە دەژین. ئەگەر کەسێك شێوازی دروستی ژیان پەیرەو بکات هەرگیز تووشی ئەم نەخۆشیانە نابێت. بۆ ئەوەی کەسی توشبوو بە بەردی زراو بە تەواوی چاك ببێتەوە، تەنها یەك رێگەی لەبەردەمدایەو ئەویش ئەوەیە کە بزانێ هۆی سەرەکی ناساغییەکەی چییەو هەوڵبدات بنبڕی بکات‌و یەکەم کاریش ئەوەیە کە جگەری خۆی ساغ بکاتەوە. ئەگەر کەسەکە ئەو کارەی کرد ئەوکات زراویشی ئاسایی دەبێتەوەو بەردەکانیش خۆیان دەپورتووکێن‌و دێنەدەر. باشترین شێوازی چارەسەری بەردی زراو ئەوەیە کە کەسە نەخۆشەکە بچێتە ناو جێگاوەو تەواو پشوو بدات‌و قاچەکانی گەرم داپۆشێ‌و تا ئەو کاتەی برسییەتی راستەقینە زۆری بۆ دێنێ جیا لەئاو دەم لەهیچ شتێك نەدات. دوای شکاندنی رۆژووەکەیشی بۆ ماوەی یەك دوو هەفتە تەنها میوەی تازەو زەڵاتەو

سەوزە بخوات‌و دوای ئەوەی گەڕایەوە سەر خواردنی ئاسایی خۆی، پێویستە بە وردی ئاگاداری پرۆگرامی خۆراکی خۆی بێت. ئەگەر لەژەمە خواردنێکدا ماددەی پرۆتینی‌و نشاستەیی پێکەوە بخورێ سەرلەنوێ گەدەو ریخۆڵە دەورووژێن. بە بۆچوونی من دەرهێنانی بەردی زراو لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە کارێکی زیادەیە، چونکە بەم کارە میکانیکییە دەکرێ تەنها بۆ ماوەیەکی کەم کاریگەرییە خراپەکانی شێوازی هەڵەی خواردن نەهێڵرێ، بەڵام ئەگەر کەسەکە هەر لەسەر ئەو شێوازە خواردنە هەڵەیە بڕوات سەرلەنوێ تووشی بەردی دەکاتەوە. پێویستە ئەو راستییەمان لەبەرچاو بێت کە: ئەو کەسانەی لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە بەردی زراویان دەردێنن هەرگیز لە لەشساغییەکی تەواو بەهرەمەند نابن‌و تەنها لەشساغییەکی مامناوەندیان دەبێ، تەنانەت ئەگەر شێوازێکی دروستی خواردنیش رەچاو بکەن بە تەواوی لەشساغ نابنەوە، چونکە نەشتەرگەری زیانێکی زۆر بە نەخۆشەکە دەگەیەنێت. بەداخەوە زۆرێك لەئەندامانی لەش لەرێگەی نەشتەرگەرییەوە فڕێ دەدرێ، لەکاتێکدا کە دەکرێ لەرێگەی رۆژوو گرتنەوە جارێکی دیکە تەندروستی بۆ ئەم ئەندامانە بگەڕێتەوە. لەباتی ئەوەی بە چەقۆی نەشتەرگەری بکەوینە گیان زراوی خۆمان، دەتوانین بەرۆژوو بین‌و دۆخ‌و رەوشێك بۆ لەشمان بخوڵقێنین کە ئەو بەردانە وەك لم لێبکات‌و لەرێگەی ریخۆڵەکانەوە فڕێ بدرێت. لەم رێگایەوە نە کیسەی زراوو نە هیچ جێگایەکی دیکە زیانیان پێناگات. ئەو نەخۆشانەی ئەمجۆرە بەردانەیان هەیە بەدرێژایی شەو چ لەرێگەی سکچوون‌و چ لەرێگەی

رشانەوەوە ئەم بەردانە دادەنێن‌و هیچ پێویستی بە نەشتەرگەری نییە. تەنانەت ئەو کاتەش کە هیچ بەردێك لەکیسەی زراودا نەماوە هێشتاش نەخۆشەکە بەتەواوی ساغ نەبۆتەوەو ئەگەر تۆزێك بە وردی سەرنج بدات تێدەگات کە هێشتاش گرفتی ماوە. کاتێك ئەو کەسە بە تەواوی لەشساغی بۆ دەگەڕێتەوە کە کارەکانی جگەرو تایبەتمەندی کیمیاییەکەی‌و پێکهاتەو تایبەتمەندییەکانی زراو گەڕابنەوە دۆخی ئاسایی خۆیان، ئیتر ئەو کاتە کەسەکە دەتوانێ دڵنیابێ لەشساغ بۆتەوە، ئەگینا بە نەشتەرگەری کێشەکە نەك هەر چارەسەر نابێ بگرە چەندین کێشەی تریش دروست دەبێ‌و زۆر ناخایەنێ دووبارە بەردی دیکە دروست دەبێتەوە. کاتێك جگەر بەتەواوی چاك دەبێتەوە کە لەشساغی بۆ هەموو لەش گەڕابێتەوە. هەر لەبەر ئەمەشە کە تا ئەو کاتەی لەشساغی تەواوی لەش لەبەرچاو نەگیرێ‌و تەنها سەرنج بدرێتە کێشە ناوچەیی‌و ئەندامییەکان، قسەکردن لە لەشساغی هیچ مانایەکی نییە. سەرجەمی کارە نەشتەرگەرییەکان‌و شێوازەکانی چارەسەری بێ سوودن‌و زیان بە مانەوەی لەش دەگەیەنن. ئەگەر هەوڵبدرێ تەواوی لەش خاوێن‌و نۆژەن بکرێتەوە، ئەم خاوێنکردنەوەی تەواوی کۆئەندام‌و ئەندامەکانی لەش دەگرێتەوەو لەم حاڵەتەدایە کە دەکرێ باسی لەشساغبوونەوە بکرێت. ئەم خاوێن کردنەوەیەش تەنها بە ڕۆژوو دەکرێت. وای بەباش دەزانم بە هێنانەوەی باسێك لەدکتۆر "ڤێگەر" کۆتایی بەم بەشە بێنم. ئەم پزیشکە چەندین ساڵ ئەو کەسانەی چارەسەر کردووە کە بەردی زراویان هەبووە، لەئەنجامدا بەو ئاکامە گەیشتبوو کە: بەهۆی

بـەکارهێنانی مـاددە دەرەکییـەکان میکـانیزمی کیمیـایی لـەش دەگۆڕدرێـت، بەشـێوەیەك کـە مـاددە رەقبووەکـانی نـاو زراو بـەهۆی بـەکارهێنانی ئـەم مـاددە دەرەکییانـە لەزۆربـەی حاڵەتەکانـدا لێکهەڵدەوەشێن‌و بێ ئەوەی ئازارێکی زۆر دروست ببێ فڕێ دەدەرێن. ئێمە ژمارەیەکی زۆرمان لەم نەخۆشانە هەبووە کە هەموویان بە پێی دیاریکردنی پزیشکەکانیان دەبوو نەشـتەرگەرییان بـۆ بکـرێ، بـەڵام دوای ئەوەی کـە ماوەیـەك بـەرۆژوو بـوون سـاغبوونەوەو بـەردەکانیان فڕێداوە. هەر بەڕاستی شتێکی سـەیرە کـە بـەهۆی بـەرۆژوو بوونـەوە ئـەم بەردانـە بـەو خێراییـە فڕێـدران! زۆرجـار روویـداوە کەسـانی نەخۆش بۆ چارەسەری نەخۆشییەکی دیکە سەردانی کردووین کەچی دوای هەشـت بـۆ دە رۆژ بـەرۆژوو بـوون دەردەکـەوت کـە زراویـشیان هەوی کردووە، لەحاڵێکدا هەرگیز بۆ ئەوە نەدەچووین کە زراوی ئـەم نەخۆشـانە بـەردی تێـدا بێـت. بـۆ ئـەم نەخۆشـانە هـیچ خواردنێـك لـەمیوەی تـازەو زەڵاتـەو سـەوزەکان باشـتر نییـە. ئـەو نەخۆشـانەی ئەمجۆرە خواردنە لەژیانیاندا رەچاو دەکـەن ٩٩ لەسـەد ئەگـەری ئـەوە هەیە کە هەرگیز تووشی نەخۆشـییەکانی زراو نەبنـەوەو بـەردی نـوێ دروست نەکەنەوەو نابێ ترسیان بمێنێت. زۆربـەی ئـەو نەخۆشـانەی بەردی ناو زراویان لەدەنکە زەیتونێك گەورەتر نەبێت، زۆر ناخایـەنێ بەردەکەیان نەرم دەبێ‌و بێ ئەوەی پێویـست بـە نەشـتەرگەری بکـات فڕێدەدرێ. تەنها حاڵەتێکی تایبەت لەم نەخۆشییەدا ئەوەیە کە کەسە تووشبووەکە هێزو وزەی پێویستی نەبێ‌و وزە پاشەکەوتکراوەکەی روو لـەکۆتایی بـێ، یـا ئـەو کەسـانەی کـە بـوێری خۆیـان لەدەسـت دابـێ‌و

نـەتوانن ماوەیـەکی زۆر بـەرۆژوو بـن بـۆ ئـەوەی جەسـتەیان خـۆی خەریکی نۆژەنکردنەوەو چارەسەرکردنی خۆی بێت. ئـەو پزیـشکانەی بـە شـێوازی سروشـتی چارەسـەری ئـەم نەخۆشـیانە دەکـەن دەبـێ لەهەموو هەلومەرجەکانـدا ئاگاداری ڕەوشی نەخۆشـەکە بـن، چـونکە لـەم حاڵەتـەدا پرۆسـەی چـاکبوونەوەکە بـە هێواشـی ئـەنجام دەبـێو ڕۆژووەکـە تـەنها کـار ناکاتـە سـەر زراو، بـەڵکو هـەموو لـەش خـاوێن دەکاتەوە چونکە هەموو لەش کێشەی هەیە. هەندێك لـە نەخۆشـەکان بـەهۆی ڕۆژوو گـرتنو خـوراکی سـاغەوە بەتـەواوی لەشـساغیان بـۆ دەگەڕێتـەوە، چـونکە ئـەم شـێوازی چارەسـەرییە هـیچ مەترسـییەکی نییـەو بگـرە بەرهـەمی زۆریـشی هەیـە. لەلایـەکی دیکـەوە دەبـێ ئـەو خاڵەمان لەبەر چاو بێـت کـە، زۆر پێدەچـێ ئـەو کەسـانەی ماوەیـەکی زۆر تووشی بەردی زراو بووبن، زراویان گرمۆڵەو بچووك بووبێتـەوە[1] یا زراویان تووشی نەخۆشییەکی دیکە بووبێت. مـن لەڕێگـەی شـێوازی چارەسەری خۆمەوە زۆر نەخۆشم چارەسەر کـردووە کـە هـەرگیز لـەو بڕوایەدا نەبوون بەبێ نەشـتەرگەری لەدەسـت ئـەم بەردانـە ڕزگاریـان دەبێت. هیـچکام لەشـێوازە باوەکـانی وەك: خـواردنی ڕۆنـی زەیتـوونو خـوێی زراوی ئـاژەڵانو سـەدان مـاددەی بـەناو دەرمـانی دیکـە نـاتوانن هیچ کۆمەکی کەسێك بکەن کە لە زراویدا بەرد هەیە. ئەگەر نـەخۆش لەپێناو لەشساغی خۆیدا هاوکاری پزیشکەکەی بکـات کـە دەیهـەوێ بـە شێوازی سروشتی چارەسەری بکـات، پێویـستی بـە نەشـتەرگەری نییـە، ئەگەر نەخۆش بیر لەهۆکارە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکە نەکاتـەوەو

(۱)- Atrophie

یارمەتی پزیشکەکەی نەدات، نەشتەرگەری ناتوانێ لەشساغی بۆ بگێڕێتەوە، چونکە نەشتەرگەری هۆی نەخۆشییەکە لەناو نابات و دوای نەشتەرگەرییەکەش دەبێ چاوەڕوانی دروستبوونەوەی بەردی نوێ بێ و هەرگیز ئاسوودە نابێت و بەهۆی کاریگەرییە لاوەکیەکانی نەشتەرگەرییەکە تا ماوە لەشساغی تەواوەتی رووی تێناکاتەوە. پێویستە دوای نەشتەرگەرییەکە شێوازی خواردنی نەخۆشەکە بگۆڕدرێ و کەسەکە سەرنج بداتە هەندێ خاڵی گرینگ لەبەرنامە خۆراکییەکەیدا کە ئەگەر پێشتر رەچاوی بکردنایە پێویستی بە نەشتەرگەری نەدەکرد.

بەشی سی و پێنجەم

دروستبوونی برین و لوو لە مەمکدا

***

خانمێکی گەنجی جوان کە تازە شوی کردبوو، دوای چوار مانگ هەستدەکات مەمکی لای چەپی بە قەبارەی هێلکەیەك لەرادەی ئاسایی خۆی گەورەتربووەو ئازارێکی زۆریشی هەیە. ئەو خانمە لەترسان سەردانی هیچ پزیشکێکی نەکردبوو، چونکە لەوە دەترسا ئەوان پێی بڵێن تووشی شێرپەنجە بووەو بڕیار بدەن مەمکی ببڕنەوە. ئەم بەسەرهاتە لەو سەردەمەدا روویدابوو کە لەئەمریکادا هەفتەی شێرپەنجە راگەیەندرابوو، و رۆژنامەی نیویۆرك هەموو رۆژێك وتارێکی لەسەر شێرپەنجە بلاودەکردەوەو خەلکی ناچاردەکرد سەردانی پزیشکەکانیان بکەن و پشکنینی پێویست ئەنجامبدەن بۆ ئەوەی دلنیا بن کە لووی شێرپەنجەییان لە لەشدا نییە. ئەو رۆژنامانە وایان لەخەلك گەیانبدوو کە هەرکەس لەشی بئاوسێ یا خاڵێکی زگماکی بەلەشەوەیە یا پەڵە لەسەر پێستی دروست دەبێ یا خوێنی زۆری لەبەر دەروا (لەکاتی سووڕی مانگانەدا)و لەبەر ئەم هۆیە خوێنی کەم دەبێتەوەو تووشی شێرپەنجە دەبێ و هەر بۆیە پێویستە هەرچی زووترە سەردانی پزیشك بکات. تەواوی ئەم هەراوهەنگامانە بۆ ترساندنی خەلك بەرپاکرابوون. ئەم خانمەش بەهۆی ئەم

پرۆپاگەندانەوە ترسابوو، دواجار قەناعەتی بەخۆی کردبوو سەردانی پزیشك بکات. ئەو خانمە سەبارەت بە رەوشی تەندروستی خۆی بەم شێوەیە بۆم دوا: دەزانم تووشی شێرپەنجە بووم‌و دەبێ مەمکم ببڕنەوە‌و بەنەشتەرگەری مەمکم لەلەشم جیا بکەنەوە، بەڵام بەمکارە رازی نیم‌و حەزناکەم نەشتەرگەریم بۆ بکرێت. بۆ جاری دووەم سەردانی پزیشکێکی دیکەی کردبوو، ئەویش پێیوتبوو بۆ ئەوەی تەشەنە نەکاو شوێنەکانی دیکەی لەشت نەگرێتەوە باشتر وایە هەرچی زووترە نەشتەرگەری بۆ بکەی. سەردانی سێیەم پزیشکی کردبوو ئەویش دوای راوێژ لەگەڵ هاوکارەکەیدا پێی وتبوو دەبێ نەشتەرگەری بکەی. لەو سەردەمەدا لە نیۆیۆرك هەندێ رۆژنامەی دیکە دەردەچوون کە جارناجارێك لەدژی ئەم پرۆپاگەندانە وتارو نووسینیان بلاودەکردەوە. یەکێك لەم رۆژنامانە New york evening Graphic بوو کە لەلایەن ***مەك فادنەوە*** بلاودەکرایەوەو منیش جاروبار هەندێ وتارم تێدا بلاو دەکردەوە. لەوتارێکدا کە سەبارەت بە پرۆپاگەندەکانی شێرپەنجە نووسیم ئەو راستییەم بۆ خوێنەرانی رۆژنامەکە روونکردەوە کە ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانە بەناوی ئەوەی شێرپەنجەیان هەیەو دراونەتە بەر نەشتەری نەشتەرگەری، هیچ چەشنە شێرپەنجەیەکیان نەبووەو هیچیش پێویستیان بە نەشتەرگەری نەبووە. سەرەڕای ئەوەش ئەو پرووپاگەندانەم وەك گوناەو خیانەت بەرامبەر مرۆڤایەتی لەقەڵەمدا. ئەم خانمە نووسینەکەی منی خوێندبۆوەو هاتبوو بۆ لام تا بزانێ من کێم‌و وەك پزیشکێکی دژەباو چی تازەم لایەو چ رێنوێنییەکی دەکەم.

ئەو خانمە سەعات هەشتی ئێوارەی هەینییەک هاتە شوێنی کارەکەم. من بە وردی پشکنینم بۆ ئەو خانمە ئەنجامدا. لەئەنجامدا بەو قەناعەتە گەیشتم کە شێرپەنجەی نییە، بەڵکو تەنها لوویەکی گەورە لەمەمکیدا دروستبووە. من پێشنیارم پێکرد بۆ یەکەمجار بەرۆژوو بێ، ئەویش بەقسەی کردمو بەرۆژوو بوو. پێیموووت رۆژی دوو شەممەو لەهەمان سەعاتدا سەردانم بکاتەوە. کاتێک دوو شەممە سەردانی کردمەوە، لەخۆشیان پێی ئەرزی نەدەگرتو پێکەنینی لێدەباری. من تکام لێکرد ئارام بگرێو دانیشێت. بێ ئەوەی چاوەڕوانی پرسیار بم وتم بۆم باسکە بزانم چی روویداوە کە ئەوەندە شادومانە. لەخۆشیان دەستیکرد بە قسەگەلێک کە لەماوەی کارەکەمدا زۆر جاری دیکەم لەزمانی ئەو کەسانەم بیستبوو کە دەستیان لەژیان شۆردبۆوەو هیچ هیوایەکیان نەمابوو، و تەنها هیوایان من بووم، قسەگەلێک کە ئەو ئازایەتییەیان پێدەبەخشیم لەناوگومەلگای پزیشکی ئەو سەردەمەدا بە شێوازێکی جیاوازتر لەوان قسە بکەم. خانمە گەنجەکە درێژەی بە قسەکانیداو وتی: ئەم بەیانییە کە لەخەو هەستام لەسنگمدا هستم بە هیچ ئازارێک نەدەکرد. سەعاتی پێنج بڕیارمدا حەمام بکەم. بە خوشکم وت حەزدەکەم دەست لە مەمکم بدەم بزانم هێشتاش ئاوساوە یا نا، بەهەرحاڵ دەترسام ئەو کارە بکەم، بەڵام خوشکم وتی: خۆت منداڵ مەکەرەوە، بزانە بەڕاستی هیچ گۆڕانێک روویداوە، من بە ترس‌و تووڕەییەوە دەستم بۆ مەمکم برد، هیچ شوێنەوارێک لەئاوساوی‌و ئازاری تێدا نەمابوو. من بەوپەڕی رەزامەندییەوە گوێم بۆ قسەکانی شل کردبوو، زۆر دڵخۆش بووم

بەوەی کە دەمبینی ئەو خانمە تا ئەو رادەیە خۆشحاڵە. کاتێك بە وردی پشکنینم بۆ کرد هەر بەڕاستی هیچ چەشنە نیشانەیەکی لەو گرێیەی پێشوو تێدا نەمابوو. دوای ئەوەی دوو هەفتە لەژێر چاودێری مندا بوو ئیزنمدا. سێزدە ساڵ دوای چاکبوونەوەی جارێکیتر بینیمەوە. لەو ماوەیەدا تەنانەت بۆ جارێکیش تووشی ئازار نەببۆوەو لووەکەشی گەورە نەببۆوە.

زۆرێك لەو نەخۆشانەی لەماوەی ئەو دوو دەیەدا شێرپەنجەیان هەبووەو من چارەسەرم بۆ کردوون، چیدی تووشی ئەم نەخۆشییە نەبوونەوە. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کیشەیەکی هاوشێوەی ئەم خانمەیان بووە، جارێکیتر تووشی ئەو نەخۆشییە نەبوونەوە. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کیشەیەکی هاوشێوەی ئەم خانمەیان بووە دوای یەك هەفتە چاك بوونەوە، هەندێکیشیان پێویستیان بە دوو هەفتە رۆژوو بوو، هەندێکیشیان بۆ چارەسەری تەواوەتی شێرپەنجی مەمکیان پێویستیان بە سێ تا شەش هەفتە رۆژوو هەبوو؛ ساڵ نییە بەهۆی ئەمجۆرە نەخۆشییانەوە هەزاران مەمك بە نەشتەرگەری بە تەواوی نەبڕدرێنەوە یا بەشە گەورە بووو ئاوساوەکەیان جیا نەکرێتەوە، لەهەر حاڵێکدا کارێکی ناڕاستو بێ سوودەو زیانی تایبەت بەخۆشی بەدواوەیە. من هیچ شکم لەوەدا نییە کە بە هەزاران کەس بێ ئەوەی شێرپەنجەیان هەبێ تەنها لەرووی لێکدانەوە هەڵەکانی پزیشکەکان وەك نەخۆشی شێرپەنجە دەناسێنرێنو بڕیار دەدرێ ئەندامێکی لەشیان ببڕدرێتەوە، ئەمە لەحاڵێکدایە کە جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەوانەدا کە شێرپەنجەیان هەیەو ئەوانەی تووشی

گەورەبوونی لوو بوون. هەروەها ئەوەش دەزانن کە ئەمجۆرە نەخۆشانەی ئەگەری بوونی شێرپەنجەیان دەدەن پاڵ، بەهۆی نەشتەرگەریەك کە هیچ پێویست ناکات دەمرن. لەتەوای ئەو ماوەیەدا کە من کاری پزیشکیم کردووە نەمبینیوە کەسێك هەر بەڕاستی تووشی برینی شێرپەنجەیی بووبێ‌و دووبارە لەشساغی بۆ گەڕابێتەوە، هیچ جیاوازی لەوەدا نەبووە کە بەکام شێواز چارەسەری بۆ کراوە یا کام پزیشك چارەسەری بۆ کردبێ، ئەوەی بۆم دەرکەوتووە ئەوەیە کە شێرپەنجەی راستەقینە لەشساغی تەواوەتی بۆ ناگەڕێتەوە. من دڵنیام نەخۆشی شێرپەنجە چارەسەری نییە[1]. تەنها کارێك کە لەم هەلومەرجەدا دەتوانرێ بکرێ ئەوەیە کە مرۆڤ وریا بێ لەسەرەتاوە پێش بە پەرەسەندنی بگرێ‌و بە بڕوای من ئەمکارە دەکرێ‌و ڕێگای ئەمکارەش ئەوەیە کە مرۆڤ هەموکات بیر لەساغی هەموو لەشی بکاتەوەو شێوازێکی تەندروست لەژیانیدا بگرێتەبەر. سەرنجی ئەوە بدەن، بە پێی جیاوازی پێکهاتەی هەر یەك لەلووەکان ناویان بۆ دانراوە. بۆ نموونە ئەو لووانەی لەخانەکانی شانە چەورییەکاندا پێکهاتوون پێیان دەڵێن Lipom. ئەوانەی لەخانە ماسوولکەییەکان دروستبوون پێیاندەڵێن Myomو ئەوانەشی کە لەسەر پێستەوە دروست دەبن پێیان دەڵێن Epitheliomو ئەوانەشی لەخانە دەمارە هەستەکییەکان پێکدێن پێیان دەڵێن Neuromو ...هتد. سەرجەمی

---

[1] هەندێك لە پزیشکەکان (ئەوانەی کە چارەسەری سروشتی دەکەن) وەك دکتۆر ئالخی ئەڵمانی رایان وایە کە ئەم نەخۆشییەش چارەسەری هەیە چارەسەریەکەشی هەر رۆژوو گرتنە.و

ئەم لوو یا شانە ئاوساوانە لەخانەو پێکهاتەگەلێك دروستبوون کە لەشانەکانی دیکە دروستبوونو لەکاتی بەرۆژوو بووندا لەش ماددە خۆراکییەکانی ئەم لووانە بەکاردەهێنێو توخمە زیادەکانیش دور دەخرێنەوە. بە ژنێکی دیکەیان وتبوو لە منداڵدانیدا لوویەك دروستبووەو پێویستە بە نەشتەرگەری دەری بێنن. ئەمە بەو واتایەیە کە دەبێ تەوای منداڵدان بێتەدەر. لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا تێدەگەن کە دەبێ هێلکەدانیش دەربێنن. ئایا ئەم ژنە بەم نەشتەرگەریە جارێکی دیکە لەشساغی بۆ گەڕایەوە؟ ئایا بە نەشتەرگەرییەکە هۆی نەخۆشییەکە بنبڕ بوو؟ تا ئێستا چەند هەزار کەس نەشتەرگەرییان بۆکراوەو سەرلەنوێ تووشی هەمان نەخۆشی بوونەوە؟ چەند هەزار کەس بەهۆی نەشتەرگەرییەوە تووشی شەلەل بوونو لە نیعمەتی لەشساغی (کە بەهۆی ڕەچاوکردنی هەندێ ڕێوشوێنی سادە دەکرێ دەستەبەر ببێت) بێبەش بوون؟ دەیانەویست نەشتەرگەری بۆ ژنێکی دیکە بکەن (کە تووشی ئەم نەخۆشییە ببوو)و منداڵدانو هێلکەدانی دەربێنن، بەڵام ئەو ڕازی نەببوو، سەردانی منی کردو دەستیکرد بە ڕۆژوو گرتنو زۆری نەخایاند لەشی لووەکەی لەناو خۆیدا تواندەوەو سەرجەم ئەندامەکانی لەشی ساغو دەستلێنەدراو جێی خۆیان گرتەوە. لووەکەی ئەم ژنە بە قەبارەی پرتەقاڵێکی گەورە دەبوو، بەڵام خێرا لەشی لەخۆیدا هەرسی کردو لەناوی برد. ئەم "خۆ هەرسکردن"ەی لووەکانم لەزۆرێك لەشوێنەکانی لەشدا بۆ نموونە لەقاچەکانو منداڵدانو مەمكو خوار پشتێنو شوێنەکانی دیکەی لەشدا بینیوەو چاکبوونەوەی ئەوانم لەلایەن

لەشــەوە بەچــاو بینیــوە. هەنــدێکیان هــەر زۆر زوو هــەرس دەبــن‌و دەتوێنــەوەو هەندێکیــشیان ماوەیــەك دەخایــەنێت. نەخۆشــێك کــە لــەخوار پــشتێنییەوە لوویــەکی گــەورەی لێهــاتبوو، و بــە پێــی پشکنینەکانیش دەسنیشانیان کردبوو کە تووشی شێرپەنجەی پیس[1] بووە، لەماوەی هەفتەیەك بەڕۆژوو بووندا لەدەست ئەم لووە ڕزگاری بوو. بەڵام هەر بەڕاستی لووی ئەم کەسە لەلووە شێرپەنجەییەکان بــوو. لەبڕێك حاڵــەداو لەبەر هەنــدێك هــۆ ڕۆژووگــرتن کاریگــەری لەســەر بڕێــك لــەلووەکان نییــە، بــەڵام لەســەر هــەزاران لــووی دیکــە کاریگەرییــەکی خێــراو بەرچــاوی هەیــەو دەبێتــە هــۆی ئــەوەی لەماوەیــەکی کەمــدا لووەکان بتوێنــەوەو نــەمێنن. مــن لەماوەی کــاری پزیــشکیمدا بــە ســەدان خــانمم لەبڕینــەوەی مــەمك‌و منداڵــدان‌و هێلکەدان‌و ئەندامــەکانی دیکە(کە کاریگــەری خراپی لەســەر لەشیان دەبــوو) ڕزگــار کــردووە. توانــەوەی لووەکــانی ڕێــك وەك توانــەوەی چــەورییەکانی لەشــەو ئــەو پرۆســەی کــە لــەش بــۆ ســەرلەنوێ هەرســـکردنەوی ئـــەم لووانـــە ئەنجامیـــدەدا، وەك هەرســـکردنی چــەورییەکانەو ئــەم پرۆســەیە هــیچ ڕازو نهێنییــەکی تایبــەتی تێــدا نییە. تەنانەت ئەو کەسانەش کە هیچ لەپزیشکی نازانن، ئەوە دەزانن ڕۆژوو چەورییەکانی لەش دەتوێنێتەوەو نایانهێڵێت. هەر لەبەر ئەم هۆیە لەو بڕوایەدام تێگەیشتنی ئەم بابەتە بۆ ئەو کەسانەی کە لووی لەو چەشنەیان هەیە ئاسان بێت‌و ئەوانیش دەزانن لووەکان لە شانە دروستبوون‌و ئەگەر بوار بە لەش بدرێ دەیانخواتەوە. ئەم بواردانە

---

(١)- Gigantozellulares

تەنها کاتێك مسۆگەر دەبێ کە مرۆڤ ڕۆژوو بگرێو ئەو هەلە بە لەش بدات کە لەکاتی ڕۆژوودا بۆ خۆراك پێدانی خۆی لەو پاشکەوتەکەی خۆی (کە ئەم شانە چەوریو لووانەیە) بەکار بێنی.

بەشی سی‌و شەشەم

نەزۆکی لە ژناندا

***

کچێکی گەنجی ئیتالی شووی کردبوو بە جووتیارێکی گەنجی لەشساغ، ئەم جووتە ئاواتەخواز بوون هەرچی زووترە ببن بە خاوەنی منداڵ، بەڵام زۆر ناخایەنێ تێدەگەن ژنە سك ناکات. ئەوان سەردانی زۆر پزیشکیان کردبوو، بەو هیوایەی کەسێك هەبێ‌و کێشەکەیان چارەسەربکات. پزیشکەکان پێیانوتبوون نەزۆکی شتێکی کاتییەو بەدڵنیاییەوە رۆژێك دێ سکدەکات. رۆژێك خەزووری ژنەکە لەکەسێکەوە باسی رۆژووی بیستبوو، ئەویش بۆیان باسدەکات‌و دەڵێ ژنێکی دیکە بەهۆی رۆژووەوە سکی کردووەو پێیوایە رەنگە بووکەکەشی لەو رێگایەوە بتوانێ سکبکات. هەر بە بیستنی ئەم بەسەرهاتە ژن‌و مێرد بریار دەدەن سەردانی یەکێك لەپسپۆرانی بواری شێوزای سروشتی لەشساغی بکەن‌و هەر بۆیە سەردانی یەکێك لەو کەسانە دەکەن. ئەم خانمە هەرکە چاوی بە پزیشکەکە دەکەوێ لێیدەپرسێ: ئایا ئەگەری ئەوە هەیە رۆژوو گرتن ببێتە هۆی سککردن؟ وەڵامی دەدرێتەوە: نەزۆکی هۆی جۆراوجۆری هەیەو هەندێك لەم هۆیانە لەرێگەی رۆژووەوە چارەسەر دەبن‌و لەسەر

هەنــدێکی دیکەشــیان کاریگــەری ئیجــابی دادەنێــت. دوای پــشکنینە سەرەتاییەکان پێیدەڵێن ئەگەری زۆری ئەوە هەیە کە سك بکات. ئـەم خانمە دەستدەکات بە رۆژووگرتنو دوای ئەوەی کە چـەند هەفتەیـەك لەرۆژووەکەی تێدەپەڕێ دەستدەکاتەوە بە نانخواردنو دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە. پاش ماوەیەك سەرپەرشتیاری کلینیکی رۆژووەوانەکان ئاگادار دەکرێتەوە کە ئەو خانمە سکی هەیەو پاش ماوەیەك کوڕیکی دەبێت.

ئەمـەی بـاسمکرد یەکێکـە لـەو سـەدان نموونەیـەی کـە بینیـومن. ژمارەیەك زۆر لـەو کەسـانەی بـۆ مـاوەی چـەندین ساڵو بـە چـەندین شێوازی جۆراوجۆر چارەسـەریان بـۆ کـراوەو سکیان نـەکردووە، دوای ماوەیەك بەرۆژوو بوون سکیانکردووەو منداڵیان بـووە. چـەندین ژنـی زۆرو زەوەند وتوویانـە لـە رابـردوودا سووڕی مانگانـەیان نـاڕێکبووەو لـەکاتی سـووڕی مانگانەیانـدا تووشـی ئـازارو ناراحـەتی دەبـوون یـا خوێنیان کەمبووە یا تووشـی گـرژی ماسـوولکەکان بـوون، بەشـێوەیەك کـە هـەموو مانگێـك بـۆ مـاوەی چـەند رۆژێـك لـەجێگادا کـەوتوون یـا تۆپەڵە خوێنی زۆریان هەبووە یا مەمکیان تووشی ئازارێکی توند بووە یا منداڵدانو هێلکەدانیان تووشی هەوکردن بـووەو تووشـی نارەحـەتی ئەعصاب دەبوون. هەندێکیشیان دەیانووت جارێـك تووشـی هـەوکردنی منداڵـدان بـوون، واتـە پێـستی نـاوەوەی منداڵـدانیان هـەوی کـردووەو بەشێوەیەك بـووە کـە هەنـدێکجار لەزێیـەوە لینجـایی هاتۆتـەدەر، لـەم حاڵەتەدا ئەم دەردراوانە زۆر ترشەلۆکینو دەبنە هۆی کوشتنی تـۆوی پیاوانە. ئەمانە هەمووی کێشەی لەشساغینو بەگشتی دەتـوانرێ زۆر بەئاسـانی چارەسـەربینو ئـەو ژنانـەی ئـەم کێشانەیان هەیـە دەتـوانن

لەرێگەی پشوودانو ئارامییەك كە لەرۆژووەوە بەدەستی دێنن ئەم كێشانەیان چارەسەر بكەن. نەزۆكی رەها (واتە نەزۆكییەك كە چارەسەری نەبێت) لەژناندا زۆر كەمە. هۆی زۆربەی نەزۆكییەكان كاریگەرییە لاوەكییەكانی نەخۆشییەكانی دیكەی لەشەو هەر لەبەر ئەم هۆیەشە كە ئەم كێشانە چارەسەریان هەیە. زۆر ژن هەن بە چارسەركرانی كێشە تەدروستییەكانیان سك دەكەنو زۆرێكیشیان بەهۆی رۆژوو گرتنەوە لەشساغ بوونەوەو سكیان كردووە. پێویستە دان بەو راستییەدا بنێین كە كاتێك تەواوی لەش بەهۆی رۆژووەوە ساغ بۆوە، ژن سك دەكاتو لەكاتی منداڵبووندا بە شێوەیەكی سروشتیو بێ هیچ چەشنە كێشەیەك رزگاری دەبێو ئەو كێشانەی تووش نابێ كە زۆربەی ژنان لەكاتی منداڵبووندا تووشی دەبن. هەندێك لەو ژنانە بێ هیچ كێشەیەك سك دەكەن، بەڵام لەكاتی دانانی منداڵەكەیاندا رووبەرووی زۆر كێشەی جۆراوجۆر دەبنەوەو منداڵی نوقسان یا ناكامڵیان دەبێ، لەروی لەشساغییەوە لەدۆخێكدا نین كە بتوانن منداڵەكەیان تا كامڵبوونی تەواو هەڵگرن. ئەمجۆرە خانمانە دەتوانن بەر بە روودانی ئەمجۆرە لەدایكبوونە پێشوەختانە[١] بگرن. من چارەسەری خانمێكم كرد كە ٢٨ جار منداڵی لەبار چووبوو. ئەم خانمە دوای ١٠ رۆژ بەرۆژووبوون قۆناغی سكپڕییەكەی بەتەواوی گوزەراندو بە شێوەیەكی سروشتیش منداڵی بوو. ماوەی رۆژووگرتن بۆ چارەسەركردنی نەزۆكی، بەگوێرەی رەوشی تەندروستی هەركام لەژنەكان دەگۆڕێت. لەبیرمە ژنێكی گەنج دوای دەساڵ شووكردنەكەی

(١)- Habituelle Abort

سکی نەدەکرد، ئەم خانمە هەموو مانگێك کە دەکەوتە سووڕی مانگانەوە توشی ئازارێکی زۆر دەبوو، هەر بۆیە بۆ ماوەیەك لە ناو جێگادا دەکەوتو نەیدەتوانی لەجێگاکەی بێتەدەرو پێداگر بوو لەسەر ئەوەی کە دەبێ دەرمانی کیمیاییو رووەکی بەکاربێنێ بۆ چارەسەری ئازارەکەی. ئەم خانمە تەنها ١٠ رۆژ بەرۆژوو بوو، پاش ئەو دە رۆژە چیتر ئازاری نەما. پاش ماوەیەك سکیکردو کوڕێکی بوو. خانمێکی دیکە کە وادیاربوو ماوەیەکی زۆرە نەخۆشەو لاواز ببوو، چەندینجار رۆژووی کورت ماوەی گرتو دوای ئەوە سکیکرد، ئەگەرچی ماوەی ١٥ ساڵ بوو سکی نەدەکردو سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو، و دەرمانێکی زۆری کیمیاییشی بەکارهێنابوو. ئەو خانمە ئیتالییەی لەسەرەتادا باسمکرد ماوەی سێ رۆژ هیچی نەخوارد. بەدەگمەن نەزۆکی تەواو هەیە. ئەو پیاوو ژنانەی توانای وەچە خستنەوەیان نییە ئەوانەن کە لەروی لەشساغییەوە کێشەیان هەیەو تەندروستیان تەواو نییە. ئەو کەسانەی نەخۆشی درێژخایەنیان لەگەڵدایەو لە زوووە هەلگری ئەو نەخۆشیەن، رۆژووش ناتوانێ هیچ کۆمەکێکیان پێبکات، مەگەر ئەوەی کە ئەم کەسانە ئەوەندە بەرۆژوو بن تا ئەو جێگایەی کە بە تەواوی لەشساغییان بۆ دەگەڕێتەوە.

بەشی سی و حەوتەم

بەرۆژوو بوون لەکاتی دووگیانیدا

***

ئەگەر بتوانین قبوڵی بکەین کە دووگیانی پرۆسەیەکی تەواو سروشتیو ئاساییە لەژیانی مرۆڤدا ئەوکات تێدەگەین کە بوونی ئازارو نەخۆشی لەم حاڵەتدا ناسروشتییەو لەبەر ئەوە دروستدەبێ کە ژنی دووگیان لەرووی لەشساغییەوە لەدۆخێکی خوازراودا نییەو لەو رووەوە کێشەو گرفتی هەیە. ئاژەڵەکان لەناو سروشتدا نە تووشی ئازار دەبنو نە تووشی هێڵنجدان دەبن. ئەو ژنە لادێیانەی هێشتا سەرەتایی دەژین ئەم چەشنە کێشەو گرفتانەیان تووش نابێ، ئەوە خانمە مۆدێرنو شارستانییەکانن کە زۆرتر تووشی ئەم کێشەو گرفتانە دەبن. تەواوی نیشانە روونو ئاشکراکان ئەوەمان پیشان دەدەن کە هێڵنجدانو نارەحەتییەکانی بەیانیان زیادەنو هۆکەشیان دوگیانی نییە، بەڵام سەبارەت بەوەی کە بۆچی زۆربەی ژنان لەکاتی دووگیانیدا تووشی ئەمجۆرە حاڵەتانە دەبن، راو بۆچوونی جیاواز هەیە. هەندێکجار ئەم نیشانانە ئەوەندە قورسو زۆرن کە ژنی دووگیان ناچارە بە شێوەی دەستکرد(لە رێگەی کرداری قەیسەرییەوە) سکەکەی دانێت. بۆ ئەوەی ژنان تووشی ئەو کێشانە نەبن، دەبێ

لەکاتی دووگیانیدا بە شێوەیەکی بنەڕەتی لەشیان لەژەهرەکان‌و خاشاکی کەڵەکە بووی چەندین ساڵەی ژیانیان خاوێن بکەنەوەو ژینگەو بواری لەبار بۆ گەشەی کۆرپەلە دابینبکەن. کاتێك حاڵەتی هێڵنجدان روودەدا دەبێ ئەوە بزانین کە لەش ورووژاوە. جا ئێستا رەنگە ئەم ورووژانە دەرەکی یا ناوەکی یا جۆرە پەرچەکردارێك بێت. پێویستە بۆ رزگارکردنی کۆرپەلە تۆزێك قوڵتر لەمەسەلەکە بڕوانین‌و هۆی هێڵنجدانەکە بدۆزینەوە. ئەو کەسەی سونەتە خواییەکانی ناو سروشت پەیرو بکات تووشی ئەمجۆرە حاڵەتانە نابێت‌و دووگیانیش پرۆسەیەکی تەواو سروشتییەو نابێ پەرچەکرداری ناسروشتی لەگەڵدا بێت. ئەگەر ژنێك لەکاتی دووگیانیدا تووشی هێڵنجدان بوو، دەبێ باش بزانێ کە خۆی هۆکاری دروستبوونی ئەم حاڵەتەیە، نەك پێیوابێ دوگیانییەکە تووشی ئەم حاڵەتەی کردووە. هێڵنجدان نیشانەی ژەهراوی بوونەو ئەو ژنەی تووشی ئەم حاڵەتە دەبێ کەسێکە کە شێوازی هەڵەی لەژیاندا رەچاو کردووەو لەرووی لەشساغییەوە کێشەی هەیە. ئازارو نارەحەتییەکانی کاتی دووگیانی ئاماژەن بۆ ژەهراوی بوونی زۆری خوێن. من تەواو لەو بڕوایەدام کە دووگیانی پرۆسەیەکی تەواو سروشتییەو دەبێ بێ هیچ چەشنە ئازارو گرفتێك کۆتایی بێت. لەلایەکی دیکەوە، ئێمە لەبارودۆخێکدا دەژین کە هۆکاری جۆراوجۆر کار دەکەنە سەر دەزگای زاوزێ. ئەم هۆکارە مۆدێرنانە رۆژانە لەژیانی ئێمەدا رۆڵیان هەیەو دەبنە هۆی ئەوەی کە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا پرۆسەی دووگیانی کە پرۆسەیەکی سروشتییە وەك حاڵەتێکی ناسروشتی دەرکەوێت. ماوەیەکی دوورو

درێــژە مــرۆڤ بــە شــێوەیەکی ناسروشــتی دەژی‌و بــەردەوام لەهــەوڵی ئەوەدایــە دەســت بخاتــە نــاو پرۆســە سروشــتییەکانەوەو هــەر ئەمــەش وایکــردووە لەزۆربــەی حاڵەتەکانــدا ژیــان شــێوەیەکی ناسروشــتی وەرگرێت. خوا لەدەرەوەو ناوەوەی منداڵدانی دایکدا هەموو هۆکارێکی پاراســتنی کۆرپەلــەی دابــین کــردووە بــۆ ئــەوەی لەگــەڵ رەوشــی کۆرپەلەکەدا بگونجێ. هەر لەبەر ئەم هۆیەیە کە پێویستە ژینگەی ناو منداڵــدانی دایــك نەشــێوێنین‌و بەشــێوەیەك بجووڵێینــەوە کــە ئــەم ژینگەیــە بــۆ ئــەو بوونــەوەرە تــازە دروســتبووە لــەبار بێ‌و بــە مــاددە خۆراکییە گونجاوەکان تەیاربێت. منــداڵ لەحاڵــەتی گەشــەکردنیدا لــەو خواردنانــەوە خــۆراکی خــۆی وەردەگــرێ کــە لەشــی دایکــی دەیخاتــە بەردەستی. ئەگــەر خــوێنی دایــك لەدۆخێکدا بــێ کــە پێویــستییەکانی منداڵەکــە دابــین بکــات، ئــەم دایکــە بــێ ئــازارو بەشــێوەیەکی زۆر ئاســوودەو بــە یادەوەرییــەکی خۆشــەوە منداڵەکــەی دەبێــت. بــەڵام بەپێــچەوانەوە ئەگــەر لەشــی دایــك بــە زبــڵ‌و خاشــاك‌و ژەهرەکــان پڕبووبــێ‌و زیــانی بەرکــەوتبێ، بــارودۆخی نائاســایی دروســتدەبێ‌و چــەندین کێشەو گرفتــی جۆراوجــۆر بــۆ دایــك دێتــە پــێش کــە بــە هێڵنجدانــەوە دەســتپێدەکات‌و لــەکاتی دانــانی ســکەکەیدا -ئەگــەر منداڵەکە تا ئــەو کاتــە زینــدوو مابێتــەوە- تووشــی کێشەو گرفتــی زۆر دەبێت. ئەوە بەس نییە کە تەنها سەرنجی منداڵدان بدرێ‌و بۆ گەشەو نەشەی منداڵەکە ئامادەی بکەین کە بتوانــێ تەحــەمولی بکــات، بــەڵکو دەبێ وریای تەواوی لەش بین، چونکە منداڵدان بەشێکی دانــەبڕاوە لــە گشتێك کــە لەشــە. تــەنها کاتێــك ئەنــدامێك دەتوانــێ بــێ گرفــت‌و بــە

تـەواوی ئەرکـەکانی خـۆی ئەنجامبـدات کـە هـەر بەشـێکی لەحاڵـەتی هاوسـەنگیدا بـێ‌و ئەرکـەکانی خـۆی بەباشـی ئەنجامبـدات‌و لەتـەك تەواوی لەشدا لە هاوئاهەنگییەکی تەواودا کاربکات. بەگشتی سیستمی هەرسکردنی دایـك لـەکاتی دووگیانیـدا وردتـر کاردەکات‌و گلاّنـدەکان دەسـتدەکەن بـە چـالاکی نـوێ‌و ئەگـەر ژنـی دووگیـان تـا رادەیـەك شـێوازێکی لـەبارو تەندروسـت لـە بەیانیانـدا پـەیرەو بکـات، لـەرووی لەشـساغیەوە بێکێـشە دەبێـت. هەنـدێکجار زۆرێـك لەنیـشانەکانی نەخۆشـییەکانی رابـردوو کـە بـۆ چـەندین سـاڵ ئازاریـان داوە لـەکاتی دوگیانیدا نامێنن‌و ژنە دووگیانەکە هەست دەکات لـەرابردوو باشـترە. حاڵـەتی هێڵنجـدان پەیوەسـتە بـەو پرۆسـانەوە کـە دەبێتـە هـۆی تەندروستی‌و چاپووکی کەسـە دووگیانەکـەو مانـەوەی کۆرپەلـە. ئـەو ژنـەی خـوێنی بـەهۆی بـوونی خاشـاك‌و ژەهرەکانـەوە پـیس بـووە، بـۆ گۆشکردنی بوونەوەرێکی نوێ لەدۆخێکی نالەباردایە. کاتێك زەمینـەی لەبار بۆ گەشەی سروشتی کۆرپەلە دەستەبەر دەبێ کە بـە شـێوەیەکی تـەواو ئـەو خاشـاك‌و ژەـرە کەڵەکـە بووانـە بـەهۆی گـۆڕینی شـێوازی ژیـان‌و خۆراکپێـدانی تەندروسـتەوە لەلـەش بکرێنـەدەر. بـۆ ئـەوەی ئەمجۆرە خاوێنکردنەوە سەربگرێ، پێویـستە کۆئەندامـەکانی پاشـەڕۆ کردنەدەرەوە بە تەواوی‌و لەبناغەوە خاوێن ببنـەوەو ئەمـەش کاتێـك مسۆگەر دەبێ کە کەسەکە بـۆ ماوەیـەك بـەرۆژوو بێـت. گـەدە گـۆڕانی تێدا دروست دەبێ‌و ئەوەی دەیخوا وەری ناگرێت؛ جگەر زیا لەپێویست دەردراوەکـانی دەردەداو زراو زۆر دەردەداو بـەرەو سـەرووی گـەدە هەڵدەکـشێ‌و لەشـێوەی رشـانەوەدا دەدرێتـەدەرەوە. ئەمـە بڕیـارو

هەوڵەکانی لەشێکن کە دەیهەوێ بگات بە ئامانجی خۆیو بەتەواوی خۆی خاوێن بکاتەوە. هەندێکجار ئەم حاڵەتە ئەوەندە توندە کە لەش هیچ شتێك وەرناگرێو هەرچی بکرێتە ناوی لەرێگەی رشانەوەوە دەیهێنێتەوە. ئەگەر ژنی دووگیان لەم هەوڵە سروشتییەی لەش تێگەیشتو هەوڵیدا ژینگەیەکی لەبار بۆ گەشەو نەشەی ئەو بوونەوەرە دروستبووەی ناو منداڵدانی ئامادە بکات، ئەوکات تێدەگات کە چەند پێویستو بەسوودە کە پشتگیری ئەم هەوڵە سروشتییانەی لەش (رشانەوە) بکات[1] و بۆ ماوەیەك واز لەخواردن بێنێ بۆ ئەوەی ئەمجۆرە خاوێنبوونەوانە باشترو قوڵتر ئەنجامبدرێن. ئەنجامی یارمەتیدانی پرۆسەکانی خاوێن بوونەوەی لەش ئەومیە کە دایك لەکاتی دانانی سکەکەیدا تووشی هیچ ئازارو کێشەیەك نابێو بەدرێژایی ماوەی دووگیانییەکەشی تووشی ئەو حاڵەتی هێڵنجدانو رشانەوە زۆر ناخۆش برستبڕانەی بەیانیان نابێت. کاتێك لەش سەرقاڵی خاوێنکردنەوەی خۆیەتیو هیچ خواردنێك وەرناگرێ، خواردن پێدانی وەك پاشقول لێگرتنی وایەو دەبێتە هۆی ئەوە کە لەش نەتوانێ وەك پێویست پرۆسەی خاوێنکردنەوەکەی تەواو بکاتو ئەمەش دەبێتە هۆی لەبارچوونو گرفتو نارەحەتییەکانی دیکە. ئەگەر ژنی دووگیان گوێبداتە بیرو بۆچوونە کۆنەکان کە دەڵێن دەبێ ژنی دووگیان خواردنی باشو وزەدار بخواتو بەقسەیان بکات دەبێ

---

[1] رشانەوەی یەکێکە لە هەوڵە سروشتییەکانی لەشی کەسی دووگیان بۆ کردنەدەرەوەی ژەهرە کەڵەکە بووەکانی ناو خوێنو جەستە، ئەگەر لەشی کەسی دووگیان دووربێ لەو ژەهرو پاشەرۆ کەڵەکە بووانە ئەوا تووشی ئەو حاڵەتە نابێت،

دوایـیش باجەکـەی بداتـەوە. پزیـشکێك کـە هەوڵبـدات چارەسـەری حاڵەتی هێڵنجدانی ژنـی دووگیـان بکاتو بەهـەر شێوازێکە نـەیهێڵێ، نـەك کۆمـەکی پێنـەکردووە، بگـرە نەزانانـە لەئاسـت دایـكو کۆرپەلەکەشدا تووشی هەڵە بووە. لەباتی ئەوەی هەوڵبدرێ هێڵنجەکە نـەمێنێ باشـتر وایـە راشکاوانە بـە نەخۆشـەکە بـوترێ واز لـەخواردن بێنـێو تـا ئـەو کاتـەی برسیەتی راستەقینەی بـۆ نەگەڕاوەتـەوە هـیچ نـەخوات. لەگـەڵ نـەخواردنی خۆراکـدا خـاوێن بونـەوەی نـاوەوە دەسـتپێدەکاتو لـەش لـەم حاڵەتـەدا هەوڵـدەدا خاشـاكو ژەهرەکـان لـەخۆی دوورخاتـەوە. ئەگـەر کەسـێك ئـەم راسـتییانە بەهەنـد وەرنـەگرێو ملکەچـیان نـەبێو لـەخواردن بـەردەوام بـێ ئـەوا دەبـێ چاوەڕوانی ئەو ئەنجامانەبێ کە بەهۆی ئـەم پشت هەڵکردنـەی لەیاسا سروشتییەکان(یا بە زاراوە دینییەکە سوونەتە خوداییـەکان) پەخـەی پێدەگرن. لەشی مرۆڤ بەشێوەیەك دروستکراوە کـە خواردنـە خـوراوە نابەجێکان لەخۆی دوور دەخاتەوە، بۆ ئەو هیچ جیاوازییەکی نییە کە خواردنی بەیانی یا نیوەڕۆ یا ئێوارە بێت. هەر چۆنێك بێ ئەوانە جیا لە سەربار بوون هیچ سوودێکی دیکەیان بۆ لەش نییە. ژنـی دووگیـان هەر کە هەستی بە یەکەم نیشانەکانی ورووژانو هێڵنجدان کـرد دەبـێ واز لـەخواردن بێنـێ. نـەخۆیو نـە کۆرپەلەکـەی نـاو سـکی لـەم نەخواردنە زیانیان پێناگات. ئەگەر لەهەندێك حاڵەتدا ژنـی دووگیـان ناچـار بـێ رۆژووی درێـژماوە بگـرێ، لـەم حاڵەتـەدا رەنگـە کاریگـەری خراپی لەسەر کۆرپەلە هەبێ. بەدڵنیاییەوە چەند رۆژ نان نـەخواردن لەهەفتە سەرەتاییەکانی دووگیانیدا کـە کەسـەکە تووشـی هێڵنجدانو

ڕشانەوە دەبێ، هیچ مەترسییەکی نییەو بۆ لەشساغی دایکو منداڵەکەش زۆر بەسوودە، بەڵام بەو مەرجەی ئەو ژنە دووگیانەی کە بەڕۆژووە بچێتە ناو جێگاو پشوو بداتو خۆی گەرم داپۆشێو هەرچی ترسە لەخۆی دوور بخاتەوەو هەوڵبدات ئارامی خۆی بپارێزێو هیچ چەشنە دەرمانێکی کیمیایی یا ڕووەکی بەکار نەهێنێت.

ئەو ئەزموونەی بەچەندین ساڵی کاری پزیشکیمدا بەدەستم هێناوە، پێیمان دەڵێن سێ بۆ دە ڕۆژ بەڕۆژوو بوون بەسە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی بنەڕەتی خۆی خاوێن بکاتەوەو ئیتر لەهەموو ماوەی دووگیانیدا حاڵەتە ناخۆشو ناشرینەکانی هێڵنجدانو ڕشانەوە روونەدەنەوە. ئامۆژگاریم ئەوەیە کە دوای شکاندنی ڕۆژووەکە چەند ڕۆژێک خواردنی سووکی وەک میوەو زەڵاتەو سەوزەمەنییەکان بخورێتو پاشان خواردنی ئاسایی دەست پێبکرێتەوە. ژنە دووگیانەکان حەزیان لەوەیە زۆربەی کات شتێك بخۆن کە باش بێت. لەبەرنامەی خواردنی ژنە دووگیانەکاندا پرۆتین زۆر دەبینرێ. بێگومان لەم کاتەدا پرۆتین ڕۆڵێکی گرینگی هەیە، بەڵام نەك پرۆتینی بەهێز(بەقەوەت). ئەو شتەی لەش پێویستی پێیەتی میوەو زەڵاتەو سەوزەمەنییەکانە. کەسێك کە تووشی هێڵنجدانی بەیانیان بووە، تەنها سێ/چوار ڕۆژ ڕۆژووی بەسەو دوای ئەو ڕۆژووە کەسەکە هەست بە ئاسوودەییو ئارامی دەکاتو ئیشتیای بۆ خواردن دەکرێتەوەو بێ هیچ گرفتێك ماوەکەی تری دووگیانییەکەی تێدەپەڕێنێت. من لەبیرمە جارێکیان ژنێکی دووگیان بۆ ئەوەی سیستمی هەرسی ڕێکبخاتەوە ١١ ڕۆژ بەڕۆژوو بوو. پێویستە ئەوەمان

لەبیربێ کە هەندێك لەژنە دووگیانەکان بۆ ئەوەی لەدەست ئازارو گرفتەکان رزگاریان بێ پێویستە رۆژووی درێژماوە بگرن. دیارە من لەماوەی کاری پزیشکی خۆمدا ژنێکی دووگیانم نەبینیوە ناچار بێ رۆژووی درێژماوە بگرێت. هەروەها چاودێری چەندین ژنی دووگیانم کردووە کە دوای چەند رۆژێك بەرۆژوو بوون دووبارە لەشساغیان بۆ گەڕاوەتەوە. کاتێك کە ژنی دووگیان هەست دەکات بە خواردن تێکدەچێو توشی حاڵەتی هێڵنجدان دەبێ، یا هەر بە بێ خواردنیش حاڵەتی هێڵنجادنی هەیە، خواردن بۆی کارێکی بێ سوودەو باشترین کار لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە واز لەخواردن بێنێو بەرۆژوو بێت.

دوا وتە

***

لە کۆتاییدا حەز دەکەم سەرجەم ئەو بیرو بۆچوونانەی لەم کتێبەدا خستوومنە بەرچاوی خوێنەر، لەچەند رستەیدا کورت بکەمەوە. من لەو باوەڕەدام، یەکە یەکەی خانەکانی لەش عەقڵو ژیریو توانایەکی خواپێداویان هەیەو لەش دەتوانێ چارەسەری خۆی بکات. بەڵام بەو مەرجەی ئێمە ئەو بوارەی بدەینێ کە ئەم توانایانە بەکاربێنێو وەك پێویست وەگەڕیان بخات. لەکاتی بەرۆژوو بوندا ئەم توانا فیزیۆلۆژیە جێ متمانانە ئامادەو تەیار دەبنو لەش خاوێن دەکەنەوە. تەنها لەکاتی رۆژوودایە کە لەش بواری ئەوەی بۆ دەرەخسێت بە قوڵی پشوو بداتو کارە دواکەوتووەکانی ئەنجامبدات، چونکە ئێمە لەژیانی ئاساییماندا بەکەمی کاتێکمان بۆ وچانو پشوودان هەیە. شێوازی هەڵەی ژیانمانو جۆری خۆراکپێدانی هەڵەمانو ئەو سەرقاڵییە تاقەت پرووکێنانەی لەژیانی رۆژانەماندا هەمانە دەبنە هۆی ئەوەی کە لەش کەمتر کاتی بەدەستەوە بمێنێتەوە بۆ پشووو حەسانەوە تا بتوانێ هەڵە هەمە لایەنەکانی ژیان راستبکاتەوە. من باسی ئەو تێگەیشتنو شارەزاییە دەکەم کە خوا بە لەشی ئێمەی بەخشیوە. تەنها لەکاتی رۆژوودایە کە ئەم شارەزاییانە بە شێوەیەکی تەواو وەگەڕ دەخرێنو تەنها لەکاتی رۆژوودایە کە لەش وەك پێویست دەحەسێتەوەو پشوو دەدات. زۆرخۆری بەردەوامو

خواردنـەوەی بـەردەوامی خواردنـەوە ئـەلکۆلو نائەلکۆلییـەکان لـەش ژەهراوی دەکەن. گـەردە ژەهراوییـەکانی نـاو هـەواوو ژینگـە زیـان بـە لەشمان دەگەیەنن‌و دەبنە هۆی ئـەوەی رۆژ لـەدوای رۆژ لاوزاتـر ببـێ‌و نەتوانێ ئەمجۆرە ژەهرانە (کە هی پاشماوەی خواردنـەکان‌و ژینگەیـەو لەخۆیـدا کـۆی کردوونەتـەوە) بکاتـەدەرو لەئەنجامـدا لـەناو لەشـدا کۆدەبنــەوەو دەبنــە هــۆی ئــەوەی کۆئەندامــەکان لــە راپەڕانــدنی ئەرکەکانیاندا تووشی کیشەو گرفت ببن.

زۆرجـار لـەم کتێبـەدا باسـی ئـەوەم کـردووە کـە رۆژوو ئامرازێـك نییە بۆ چارەسەری، بـەڵکو ئـەوە لەشـە کـە بـەهۆی پشوو پێدانییـەوە بـواری بـۆ دەرخسێ بـەکارەکانی نـاوەوەی رابگـات‌و کەم‌وکورتییـەکانی نەهێڵێ، چونکە لـەدەرەوەی لەشـی مـرۆڤ هـیچ شـێوازێکی چارەسـەری نییـەو ئـەوە لەشـە کـە خـۆی پرۆسـەی خـۆ چارەسـەرکەردن بـەڕێوە دەبات. بەرۆژوو بوون واتە پشوودان بە لەش‌و ئەمە تـەنها شـتێکە کـە ئەو بوارە بۆ لەش دەرەخسێنێ بـە شـتە زیـادە کەڵەکـە بووەکـانی نـاو خۆی رابگـات‌و کێشەو گرفتـەکانی ئەندامـەکان‌و دەزگاکـانی نـەهێڵێ‌و وابکـات بـۆ درێـژەدان بـەو ژیانـەی کـە مـاوە باشـتر کـارو چـالاکی ئەنجامبـدەن، چـونکە ئـەوە تـەنها لەشـە کـە کـاری چـاك کردنـەوەو نۆژەنکردنەوەو خـاوێن کردنـەوە ئەنجامـدەدات‌و لەشـساغی دەسـتەبەر دەکاتەوە. دیارە هەمووی ئەمانەش بـە ویـستی خـواو لـە ژێـر فرمـانی خواوەندا ئەنجام دەدرێن.

کولتووری ڕۆژوو دەگەڕێتەوە بۆ چەندین سەدە بەر لە ئێستا. ڕۆژوو یەکێك لەو ڕێگایەنە بووە کە مێسرییە کۆنەکان وەك چارەسەر بۆ نەخۆشەکانیان بەکاریان هێناوە. یۆنانییەکان و تەواوی دانیشتوانی وڵاتانی دەریای ناوەڕاست بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان سوودیان لە ڕۆژوو وەردەگرت. لە سەدەکانی ناوەڕاستدا پزیشکەکانی و کۆمەڵگا عەرەبییەکان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانیان ڕۆژوویان دادەنا، لەئیتالیای سەردەمی "ناپۆلیتانەکان"دا پزیشکەکان بۆ ماوەی 150 ساڵی ڕۆژوویان بۆ نەخۆشەکانیان دادەنا کە هەندێکجار ماوەکەی دەگەیشتە چل ڕۆژ. من ماوەی چەند دەیەیە کە تەنها بە ڕۆژووەوە خەریکم نەخۆشەکانیشم تەنها لە ڕێگەی ڕۆژوو گرتنەوە چارەسەر دەکەم. ماوەی بەڕۆژوو بوونی نەخۆش لە چەند ڕۆژەوە تا سێ مانگیشی خایاندوە، نەخۆشەکان، هەم بۆ دابەزاندنی کێشیان و هەم بۆ گێڕانەوەی سەرلەنوێی تەندروستیان بەڕۆژوو دەبن.





٢٥٠٠دینار